

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа г.Тайшета

«Рассмотрено»

На педагогическом совете  
МБУДО ДЮСШ г.Тайшета  
« 07 » сентября 2015г.

«Утверждаю»

Директор МБУДО ДЮСШ г.Тайшета



В.А. Баженов.

«07» сентября 2015г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
по **ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

( срок реализации программы 1 год ).

Разработчики:

Тренер-преподаватель по лыжным гонкам  
МБУДО ДЮСШ г.Тайшета  
Петров Василий Георгиевич  
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам  
МБУДО ДЮСШ г.Тайшета  
Тимошенко Дмитрий Валентинович  
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам  
МБУДО ДЮСШ г.Тайшета  
Струговец Виталий Анатольевич

г. Тайшет  
2015 г.

## **1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

### **Характеристика, отличительные особенности лыжных гонок.**

Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

Первые состязания в беге на скорость среди лыжников состоялись еще в 1767 году в Норвегии. Потом, примеру норвежцев последовали финны и шведы, однако на этом все только начиналось. Уже в конце 19-начале 20 веков увлечение лыжными гонками распространилось по всему миру, и в 1924 году была создана FIS – Международная федерация лыжного спорта, которая к 2000 году насчитывала в себе 98 национальных федераций.

Техника лыжных гонок. Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных: отталкивание палками; отталкивание лыжами; скольжение.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах – коньковый (свободный) и классический.

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 влияет на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает основы комплекса воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с одним годом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

**Основная цель программы** – реализация тренировочного процесса спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике лыжных гонок;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение составляет - 9 лет. Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» 1 год.

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение знаний по истории развития избранного вида спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

## **2. Учебно-тематическое планирование**

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, сроки соответствующие календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 40 мин.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится 1 год. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

### Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 34 недели)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6 часов	204 часов

### Учебный план.

№ п/п	Вид подготовки	Календарный год, месяцы обучения									Количество часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
I	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	14
II	Практическая подготовка										
1.	Общая физическая подготовка	7	6	6	5	5	6	5	8	7	55
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	4	4	3	3	3	35
3.	Тактическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	19
4.	Техническая подготовка	3	3	5	4	2	4	4	3	2	30
5.	Игровая и соревновательная подготовка	6	5	4	4	4	6	1	7	8	45
III	Углубленное медицинское обследование		2								2
IV	Контрольные испытания				1		1	1		1	4
	<b>Итого:</b>	24	24	24	24	18	24	18	24	24	204

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определены в графике распределения материала по видам, в учебном плане – графике.

Оставляю за собой право корректировать учебно - тематическое планирование в зависимости от погодных условий.

## Содержание программы:

### 1. Теоретическая подготовка (14 часов).

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжного спорта. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по лыжным гонкам. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Возникновение, развитие и распространение лыжного спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

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

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовке на занятиях.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных лыжников.

Тема 5,6. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Понятие по спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных лыжников. Классификация и терминология технических приёмов.

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

Тема 7. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. (2 часа) Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки. (2 часа) Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая тренировка.

Тема 9. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 10. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. (2 часа)

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

Тема 11. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

Тема 12. Соревновательная подготовка.

## **2. Практическая подготовка (190 часов).**

### **2.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости), (55 часов).**

**2.1.1.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2.1.2.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах.

**2.1.3.** Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке.

**2.1.4.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**2.1.5.** Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с



преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**2.1.6.** Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

**2.1.7.** Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощённым правилам).

## **2.2. Специальная физическая подготовка. (35 часов)**

**2.2.1.** Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 15-30 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

**2.2.2.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

**2.2.3.** Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2.2.4.** Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

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

### **2.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка. (30 часов + 19 часов).**

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

**2.4. Игровая и соревновательная подготовка (45 часов).** В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации лыжные гонки, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

### **2.5. Углубленное медицинское обследование ( 2 часа ).**

Наличие справки из физкультурного диспансера является обязательным требованием при зачислении в детско-юношескую спортивную школу. В процессе тренировочных занятий обучающимся постоянно приходится переносить повышенные физические нагрузки, которые должны контролироваться тренером-преподавателем и которые можно давать только обучающимся не имеющим медицинских противопоказаний. Поэтому прохождение медицинского обследования включено в учебный план, как его неотъемлемая часть.

### **2.6. Контрольные испытания ( 4 часа).**

Конечным продуктом любой тренировочной деятельности являются различные контрольные испытания и соревнования, которые могут проводиться в различных

форматах: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; участие в первенствах ДЮСШ; тесты на определение уровня развития физических качеств.

### **3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Форма обучения в МБУ ДО ДЮСШ г.Тайшета – очная. Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, контрольно – переводные нормативы. Наполняемость группы: от 15 до 30 человек. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов.

### **4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

- учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация;
- учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков;
- саморегуляция - принятие самостоятельных решений и выбора;
- учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки. Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе. Кроме того, планируется выполнение обучающимися,

освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

### Планируемые результаты.

Предметные		Личностные
Знать	Уметь	
<p>Инструктаж по охране труда. Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание</p>	<p>Самостоятельно одевать лыжные ботинки, застёгивать крепления на лыжах, правильно одевать темляки на лыжных палках, правильно обращаться с лыжным спортивным инвентарём. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Преодолевать дистанцию с остановками: мальчики до 6км., девочки до 5км. попеременным двухшажным ходом. Передвигаться на лыжах различными способами: попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, полуконьковым ходом. Осуществлять непрерывное прохождение дистанции мальчики до 3км., девочки до 2км. Преодолевать повороты переступанием в движении, «полуплугом». Подниматься в подъёмы различными способами: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Преодолевать спуски в основной и низкой стойках. Осуществлять торможение «плугом», методом правильного падения. Преодолевать дистанцию с палками и без палок. Менять хода во время прохождения дистанции в зависимости от рельефа местности. Преодолевать на скорость дистанции: мальчики 2км., девочки 1км. В беснежный период (осень,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</li> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</li> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</li> <li>- уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>- способность участвовать в речевом общении.</li> </ul>

<p>лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.</p>	<p>весна) преодолевать кроссом в сочетании с ходьбой по слабопересечённой местности: мальчики до 6км., девочки до 5км. Осуществлять непрерывный бег по дистанции: мальчики до 3км., девочки до 2км. Преодолевать подъёмы шаговой имитацией с палками и без палок длиной: мальчики 200м., девочки 150м.; прыжковой имитацией с палками и без палок длиной: мальчики 100м., девочки 50м. Выполнять нормы физической подготовленности, обусловленные индивидуальными особенностями и уровнем спортивной подготовки занимающихся. Контролировать самочувствие и заданный темп во время прохождения дистанции.</p>	
--	---	--

## 1. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА. 1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие. 2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость. 3. при выносе рук и палок вперёд. 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья. 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд. 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом. 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе. 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания. 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди. 4. Исходная поза отталкивания палками: 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений. 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу. 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь. 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе. 5. Отталкивание палками. 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем. 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе. 5.3. Кисти рук по отношению к коленным

суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне. 6. Поза окончания отталкивания. 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками. 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак. 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках. 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

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

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ** 1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах. 2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается. 3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке. 4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах. 5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью. 6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе. 7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад. 8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена. 9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см. 10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

## **2. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.**

2.1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений. 2.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости

мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний. 2.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число. 2.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь. Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. 2.1.4. Поднимание туловища из положения вис на высокой перекладине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Согнуть ноги и носками обеих ног одновременно коснуться перекладины. Методические указания: фиксируется максимальное количество касаний в одной попытке. Упражнение выполняется на перекладине. 2.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время. 2.1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время. 2.1.7. Бег 1000 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время. 2.1.8. Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическими свободным стилями от 1км. до 10 км. Критерием, служит минимальное время. 2.2. Оценка технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает в себя оценку следующих элементов: выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения.

### 3. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

#### ДЕВУШКИ

№	Контрольные показатели	баллы	9 лет	10 лет	11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет
1.	Отжимание (количество раз)	5	26-выше	28-выше	30-выше	32-выше	33-выше	35-выше	37-выше
		4	23-25	24-27	25-29	29-31	29-32	30-34	32-36
		3	19-22	19-23	20-24	23-28	25-28	26-29	26-31
		2	16-18	16-18	16-19	17-22	19-24	20-25	20-25
		1	15-ниже	15-ниже	15-ниже	16-ниже	18-ниже	19-ниже	19-ниже
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	168-выше	175-выше	180-выше	192-выше	205-выше	220-выше	230-выше
		4	160-167	168-174	170-179	182-191	185-204	200-219	210-229
		3	151-159	160-167	158-169	169-181	172-184	180-199	188-209
		2	140-150	148-159	151-157	158-168	160-171	169-179	175-187
		1	139-ниже	147-ниже	150-ниже	157-ниже	159-ниже	168-ниже	174-ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	11.1-ниже	10.7-ниже	10.4-ниже	10.1-ниже	9.7-ниже	9.5-ниже	9.4-ниже
		4	11.2-11.6	10.8-11.2	10.5-10.9	10.2-10.7	9.8-10.4	9.6-10.1	9.5-9.9
		3	11.7-12.1	11.3-11.8	11.0-11.6	10.8-11.3	10.5-11.0	10.2-10.7	10.0-10.7
		2	12.2-12.7	11.9-12.5	11.7-12.2	11.4-11.9	11.1-11.6	10.8-11.4	10.8-11.4
		1	12.8-выше	12.6-выше	12.3-выше	12.0-выше	11.7-выше	11.5-выше	11.5-выше
4.	Кросс 1000 м (сек)	5	-	4.40-ниже	4.25-ниже	4.10-ниже	3.50-ниже	3.40-ниже	3.30-ниже
		4	-	4.41-4.56	4.26-4.42	4.11-4.35	3.51-4.10	3.41-4.06	3.31-3.55
		3	-	4.57-5.12	4.43-5.05	4.36-4.59	4.11-4.35	4.07-4.28	3.56-4.20
		2	-	5.13-5.40	5.06-5.30	5.00-5.23	4.36-5.05	4.29-4.55	4.21-4.50
		1	-	5.41-выше	5.31-выше	5.24-выше	5.06-выше	4.56-выше	4.51-выше
5.	Кросс 500 м (сек)	5	4.20-ниже	-	-	-	-	-	-
		4	4.21-4.40	-	-	-	-	-	-
		3	4.41-5.10	-	-	-	-	-	-
		2	5.11-5.30	-	-	-	-	-	-
		1	5.31-выше	-	-	-	-	-	-
6.	Поднимание туловища из положения лежа (кол. раз за 30 сек.)	5	-	25-выше	26-выше	27-выше	28-выше	28-выше	28-вышн
		4	-	24-20	25-21	26-23	27-24	27-24	27-24
		3	-	19-15	20-16	22-17	23-18	23-18	23-18
		2	-	14-12	15-13	16-14	17-15	17-15	17-15
		1	-	11-ниже	12-ниже	13-ниже	14-ниже	14-ниже	14-ниже



## ЮНОШИ

№	Контрольные показатели	баллы	9 лет	10 лет	11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет
1.	Отжимание (количество раз)	5	35-выше	-	-	-	-	-	-
		4	32-34	-	-	-	-	-	-
		3	29-31	-	-	-	-	-	-
		2	23-28	-	-	-	-	-	-
		1	22-ниже	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	176-выше	185-выше	195-выше	210-выше	220-выше	250-выше	255-выше
		4	167-175	175-184	180-194	185-209	195-219	220-249	230-254
		3	157-166	165-174	169-179	173-184	185-194	206-219	210-229
		2	147-156	155-164	158-168	162-172	174-184	196-205	200-209
		1	146-ниже	154-ниже	157-ниже	161-ниже	173-ниже	195-ниже	199-ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	10.7-ниже	10.0-ниже	9.5-ниже	9.0-ниже	8.8-ниже	8.5-ниже	8.3-ниже
		4	10.8-11.3	10.1-10.5	9.6-10.0	9.1-9.5	8.9-9.3	8.6-9.0	8.4-8.8
		3	11.4-12.0	10.6-11.1	10.1-10.5	9.6-10.0	9.4-9.8	9.1-9.6	8.9-9.4
		2	12.1-12.6	11.2-11.8	10.6-11.0	10.1-10.5	9.9-10.3	9.7-10.1	9.5-9.9
		1	12.7-выше	11.9-выше	11.1-выше	10.6-выше	10.4-выше	10.2-выше	10.0-выше
4.	Кросс 1000 м (сек)	5	-	4.25-ниже	4.05-ниже	3.50-ниже	3.35-ниже	3.20-ниже	3.10-ниже
		4	-	4.26-4.40	4.06-4.20	3.51-4.05	3.36-3.50	3.21-3.35	3.11-3.25
		3	-	4.41-4.55	4.21-4.35	4.06-4.20	3.51-4.05	3.36-3.50	3.26-3.45
		2	-	4.56-5.10	4.36-4.50	4.21-4.35	4.06-4.21	3.51-4.10	3.46-4.10
		1	-	5.11-выше	4.51-выше	4.36-выше	4.22-выше	4.11-выше	4.11-выше
5.	Кросс 500 м (сек)	5	4.10-ниже	-	-	-	-	-	-
		4	4.11-4.40	-	-	-	-	-	-
		3	4.41-5.00	-	-	-	-	-	-
		2	5.01-5.20	-	-	-	-	-	-
		1	5.21-выше	-	-	-	-	-	-
6.	Поднимание туловища на перекладине.	5	-	4	6	7	8	9	10
		4	-	3	5	6	7	8	9
		3	-	2	4	5	6	7	8
		2	-	1	2	3	4	5	5
		1	-	0	0	1	2	3	4
7.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	5	-	7-выше	8-выше	10-выше	13-выше	16-выше	18-выше
		4	-	5-6	6-7	8-9	10-12	13-15	15-17
		3	-	3-4	3-5	6-7	7-9	9-12	10-14
		2	-	1-2	1-2	3-5	4-6	5-8	5-9
		1	-	0	0	2-ниже	3-ниже	4-ниже	4-ниже

## **Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.**

1. П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009.- 212 с.
4. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. Пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.;
5. Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014, - 172 с.
6. [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru) – журнал «Советский спорт»
7. [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru) – журнал «Лыжный спорт»
8. [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) - Федерация лыжных гонок России