

п.г.т. Зеленоборский
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Школа лыжника» физкультурно-спортивной направленности** составлена на основе примерной программы «Лыжные гонки» для системы дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮШОР.

Программа разработана с учетом:

□ Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

□ приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

□ письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

□ постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

□ постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность программы заключается в востребованности занятий лыжными гонками обучающимися и их родителями. Лыжные гонки являются популярным видом спорта в нашем регионе, учреждение располагает материально-технической базой (лыжи, палки, ботинки, велосипеды), которой обучающиеся могут пользоваться.

Педагогическая целесообразность состоит в положительном влиянии занятий лыжным спортом на физическое, интеллектуальное, личностное развитие, а также в целом на здоровье, на воспитание физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Систематические занятия спортивной

деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщают к здоровому образу жизни, содействуют укреплению здоровья, расширяют кругозор детей, помогают находить друзей и единомышленников в социуме.

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся через занятия лыжными гонками и спортивным ориентированием.

Задачи:

Обучающие:

- ☐ научить основам техники передвижения на лыжах;
- ☐ научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- ☐ познакомить с правилами соревнований по лыжным гонкам;
- ☐ сформировать навыки ориентирования на местности с использованием карты.

Развивающие:

- ☐ развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- ☐ способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ☐ развивать мотивацию к занятиям лыжными гонками;
- ☐ развивать умение читать карту и определять свое местоположение относительно окружающих объектов.

Воспитывающие:

- ☐ воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- ☐ развивать ответственность, самостоятельность и активность;
- ☐ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительная особенность программы заключается в целостном подходе к физическому развитию детей и молодежи, сочетающем использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных особенностей и потребностей каждого обучающегося в сфере физической культуры и спорта. В отличие от традиционных программ, ориентированных преимущественно на технико-тактическую подготовку, данная программа делает акцент на комплексном развитии юного лыжника-гонщика. Это достигается за счет интеграции общефизической и туристской подготовки, что способствует не только улучшению физических показателей, но и

расширению кругозора, развитию интереса к лыжным гонкам и формированию разносторонне развитой личности.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 15 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 4 года. Продолжительность обучения на 1, 2, 3, 4 годах обучения составляет по 144 часа.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная, фронтальная.

Виды занятий:

- ☐ практические занятия (упражнения, тренировки, игры);
- ☐ теоретические занятия (рассказ, беседа, показ).

Режим занятий.

На первом, втором, третьем и четвертом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час - 45 минут) с перерывом 10 минут.

Уровень сложности программы:

- 1 год обучения – стартовый уровень;
- 2, 3 и 4 года обучения – базовый уровень сложности.

Условия реализации программы.

Группы комплектуются с учетом физической подготовки и возраста детей 1 год обучения - 8-12 лет, 2 год обучения - 9-13 лет, 3 год обучения - 10-14 лет, 4 год обучения – 11-15 лет. Набор в группы проходит на добровольной основе при условии прохождения медосмотра и получении разрешения врача.

Количество обучающихся в группах.

Количество обучающихся в группах: 1-го года обучения – 12 человек, 2-го года обучения - 12 человек, 3-го года обучения – 12 человек, 4-го года обучения – 12 человек.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- ☐ формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками укрепление здоровья;
- ☐ формирование индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ☐ формирование и развитие спортивных способностей детей; ☐ укрепление здоровья.

Метапредметные результаты:

- ☐ владение навыками объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ☐ умение общаться и взаимодействовать со сверстниками; ☐ проявление положительных морально-волевых качеств.

Предметные результаты:

По окончании 1-го года обучения обучающиеся **должны знать:**

- ☐ правила обращения с лыжным инвентарём и его эксплуатации; ☐ основные элементы техники лыжных ходов; ☐ значение ЗОЖ для спортсмена.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся **должны уметь:**

- ☐ передвигаться с соблюдением техники лыжных ходов;
- ☐ выполнять упражнения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- ☐ подбирать экипировку и инвентарь, соответствующий погодным условиям.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся **должны владеть:** ☐ основами техники лыжных ходов и других физических упражнений; ☐ базовыми знаниями о топографической карте.

По окончании 2 -го года обучения обучающиеся **должны знать:**

- ☐ основные виды классического хода передвижения на лыжах;
- ☐ основные виды конькового хода;
- ☐ правила соревнований по лыжным гонкам;
- ☐ снаряжение лыжников-ориентировщиков;
- ☐ условные знаки спортивной карты, азимут;
- ☐ основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию;
- ☐ основы туристской подготовки;
- ☐ дисциплины спортивного ориентирования;
- ☐ правила дисциплины «МТ» (маркированная трасса).

По окончании 2-го года обучения обучающиеся **должны уметь:**

- ☐ выполнять общеразвивающие упражнения и задания общей физической подготовки;
- ☐ выполнять необходимые контрольные нормативы;
- ☐ ориентировать карту по компасу;

- ☐ выполнять снятие азимута, двигаться по азимуту;
- ☐ выполнять ориентирование на маркированной трассе.

По окончании 2-го года обучения обучающиеся **должны владеть:**

- ☐ видами классического и конькового ходами передвижения на лыжах;
- ☐ навыками туристской подготовки

По окончании 3-го года обучения обучающиеся **должны знать:**

- ☐ правила личной гигиены;
- ☐ особенности экипировки лыжника;
- ☐ виды снаряжения лыжника;
- ☐ основные виды лыжных ходов и правила их применения;
- ☐ основы техники и тактики ориентирования;
- ☐ способы подготовки инвентаря для классического и конькового хода;
- ☐ основы физиологии человека;
- ☐ методы определения степени тренированности лыжника (тесты, пробы);
- ☐ способы самоконтроля лыжника;
- ☐ характеристику техники спортивного ориентирования; ☐ технику и тактику ориентирования на местности.

По окончании 3-го года обучения обучающиеся **должны уметь:**

- ☐ самостоятельно выполнять разминку;
- ☐ выполнять основные упражнения ОФП и СФП;
- ☐ выполнять необходимые контрольные нормативы;
- ☐ организовать разминку с группой обучающихся;
- ☐ самостоятельно вести дневник самоконтроля;
- ☐ читать карту во время передвижения на лыжах;
- ☐ проходить дистанции по спортивному ориентированию в разных дисциплинах.

По окончании 3 -го года обучения обучающиеся **должны владеть:**

- ☐ всеми видами лыжных ходов;
- ☐ навыками подготовки лыжного инвентаря;
- ☐ навыками участия в соревнованиях разного уровня.

По окончании 4-го года обучения обучающиеся **должны знать:**

- ☐ правила личной гигиены;
- ☐ особенности экипировки лыжника;
- ☐ виды снаряжения лыжника;
- ☐ основные виды лыжных ходов и правила их применения;
- ☐ основы техники и тактики ориентирования;
- ☐ способы подготовки инвентаря для классического и конькового хода;
- ☐ основы физиологии человека;
- ☐ методы определения степени тренированности лыжника (тесты, пробы);
- ☐ способы самоконтроля лыжника;
- ☐ характеристику техники спортивного ориентирования; ☐ технику и тактику ориентирования на местности.

По окончании 4-го года обучения обучающиеся **должны уметь:**

- ☐ самостоятельно выполнять разминку;
- ☐ выполнять основные упражнения ОФП и СФП;
- ☐ выполнять необходимые контрольные нормативы;
- ☐ организовать разминку с группой обучающихся;
- ☐ самостоятельно вести дневник самоконтроля;
- ☐ читать карту во время передвижения на лыжах;
- ☐ проходить дистанции по спортивному ориентированию в разных дисциплинах.

По окончании 4 -го года обучения обучающиеся **должны владеть:**

- ☐ всеми видами лыжных ходов;
- ☐ навыками подготовки лыжного инвентаря;
- ☐ навыками участия в соревнованиях разного уровня.

Способы определения результативности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- ☐ контрольное тестирование в соответствии с тестами из приложения №

1;

- ☐ сдача нормативов в соответствии с приложением № 2 и ведомостью по СФП в соответствии с приложением № 3;

□ успешное выступление в соревнованиях
институционального, муниципального и регионального уровней.

Формы подведения итогов: контрольная тренировка.

Сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы.

При успешном завершении обучения обучающемуся выдается свидетельство установленного образца по заявлению родителя несовершеннолетнего обучающегося (законного представителя).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире	2	-	2	Наблюдение
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	2	6	Наблюдение
3.	Гигиена, закаливание, режим занятий, отдыха и питания	4	4	8	Наблюдение
4.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2	2	4	Наблюдение
5.	Способы передвижения на лыжах	4	14	18	Наблюдение
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	-	6	Наблюдение
7.	Общая физическая подготовка	8	30	38	Выполнение нормативов
8.	Специальная физическая подготовка	4	16	20	Наблюдение. Выполнение нормативов

9.	Техническая подготовка	4	26	30	Наблюдение. Тестирование
10.	Участие в соревнованиях	-	12	12	Наблюдение
	Итого:	38	106	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-го года обучения

1. Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире – 2 часа.

Теоретическое занятие – 2 часа.

Введение в программу. План работы объединения, группы и задачи на учебный год. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях – 6 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебнотренировочном занятии. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила индивидуального выбора лыжного снаряжения. Выбор лыж. Выбор лыжных палок *Практические занятия – 2 часа.*

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

3. Гигиена, закаливание, режим занятий, отдыха и питания – 8 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Закаливание и его способы. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Рациональный режим дня спортсмена. Недопустимость вредных привычек при занятиях лыжным спортом.

Самоконтроль юного спортсмена.

Практические занятия – 4 часа.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.
Составление дневника самоконтроля спортсмена.

4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь – 4 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мазей. Подготовка инвентаря к тренировке и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Практические занятия – 2 часа.

Подготовка инвентаря к спортивной тренировке.

5. Способы передвижения на лыжах – 18 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

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.

Практические занятия – 14 часов.

Передвижение на лыжах различными техниками.

6. Правила соревнований по лыжным гонкам – 6 часов.

Теоретические занятия – 6 часов.

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.

7. Общая физическая подготовка 38 часов.

Теоретические занятия – 8 часов.

Значение ОФП для достижения положительных результатов обучения. Физические качества, развиваемые общей физической подготовкой (силовая выносливость, ловкость, быстрота, выносливость). Средства и методы ОФП. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

Практические занятия – 30 часов.

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. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

8. Специальная физическая подготовка – 20 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Значение СФП для достижения положительных результатов обучения. Средства и методы СФП. Аэробная производительность организма и волевые качества. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

Практические занятия – 16 часов.

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.

9. Техническая подготовка – 30 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Способы передвижения на лыжах. Ходы. Спуски. Торможения. Повороты. Подъемы. Поворот переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Цель отталкивания палками. Цель свободного скольжения. Движение рук. Перенос тяжести тела. Исходная поза отталкивания палками. Поза окончания отталкивания палками. Кантование лыж. Основные элементы конькового хода.

Практические занятия – 26 часов.

Обучение передвижению классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Контрольное тестирование.

10. Участие в соревнованиях – 12 часов.

Практические занятия – 12 часов.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире	2	-	2	Наблюдение
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	-	2	Наблюдение
3.	Гигиена и врачебный контроль.	4	-	4	Наблюдение
4.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2	2	4	Наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	10	50	60	Наблюдение. Выполнение нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	4	30	34	Наблюдение. Выполнение нормативов
7.	Техническая подготовка	4	24	28	Наблюдение. Выполнение нормативов
8.	Участие в соревнованиях	-	10	10	Наблюдение
	Итого:	28	116	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2-го года обучения

1. Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире – 2 часа.

Теоретическое занятие – 2 часа.

План работы объединения, группы и задачи на учебный год. Лыжный спорт в России и в мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыж в жизни народов Севера. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила индивидуального выбора лыжного снаряжения. Выбор лыж. Выбор лыжных палок.

3. Гигиена и врачебный контроль – 4 часа.

Теоретические занятия – 4 часа.

Личная гигиена спортсмена. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь – 4 часа.

Теоретическое занятие – 2 часа.

Рабочее место для подготовки лыж, креплений к занятиям. Замена неисправных креплений. Ремонт креплений. Правила применения лыжных мазей.

Практическое занятие – 2 часа.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

5. Общая физическая подготовка – 60 часов.

Теоретические занятия – 10 часов.

Значение ОФП для достижения положительных результатов обучения. Физические качества, развиваемые общей физической подготовкой (силовая выносливость, ловкость, быстрота, выносливость). Средства и методы ОФП. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

Практические занятия – 50 часов.

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. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

6. Специальная физическая подготовка – 34 часа.

Теоретические занятия – 4 часа.

Значение СФП для достижения положительных результатов обучения. Средства и методы СФП. Аэробная производительность организма и волевые качества. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

Практические занятия – 30 часов.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, 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.

7. Техническая подготовка – 28 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практические занятия – 24 часа.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование

основных элементов классических лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

8. Участие в соревнованиях – 10 часов.

Практические занятия – 10 часов.

Участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 5-7 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 – 2 км, в годичном цикле.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России	2	-	2	Наблюдение
2.	Спорт и здоровье	2	-	2	Наблюдение
3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	2	-	2	Наблюдение
4.	Основы техники лыжных ходов	2	2	4	Наблюдение
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	-	2	Наблюдение
6.	Общая физическая подготовка	2	46	48	Наблюдение. Выполнение нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	2	30	32	Наблюдение. Выполнение нормативов
8.	Техническая подготовка	2	26	28	Наблюдение. Выполнение нормативов
9.	Спортивное ориентирование	4	10	14	Наблюдение

10.	Участие в соревнованиях	-	10	10	Наблюдение
	Итого:	20	124	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-го года обучения

1. Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России– 2 часа. Теоретические занятия – 2 часа.

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

2. Спорт и здоровье – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Восстановительные мероприятия.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

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

4. Основы техники лыжных ходов – 4 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

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

ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники учащихся. Типичные ошибки.

Практические занятия – 2 часа.

Практическая отработка типичных ошибок при передвижении лыжными ходами.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

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

6. Общая физическая подготовка – 48 часов.

Теоретические занятия – 2 часа.

Правила выполнения комплексов общеразвивающих упражнений. Правила спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Виды эстафет и прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Практические занятия – 46 часов.

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. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

7. Специальная физическая подготовка – 32 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, 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. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Практические занятия – 30 часов.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, 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.

8. Техническая подготовка – 28 часов.

Теоретические занятия – 2 часа.

Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практические занятия – 26 часов.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Изучение способов преодоления препятствий на местности. Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование техники всех попеременных, одновременных ходов. Совершенствование техники конькового хода. Изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

8. Спортивное ориентирование – 14 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Техника и тактика ориентирования. Классификация местности, изображение рельефа при помощи горизонталей. Дистанция соревнования на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

Практические занятия – 10 часов.

Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Движение по азимуту. Отметка на КП (контрольном пункте).

9. Участие в соревнованиях – 10 часов.

Практические занятия – 10 часов.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 1 – 5 км.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России	2	-	2	Наблюдение
2.	Спорт и здоровье	2	-	2	Наблюдение
3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	2	-	2	Наблюдение
4.	Основы техники лыжных ходов	2	2	4	Наблюдение
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	-	2	Наблюдение
6.	Общая физическая подготовка	2	46	48	Наблюдение. Выполнение нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	2	30	32	Наблюдение. Выполнение нормативов
8.	Техническая подготовка	2	26	28	Наблюдение. Выполнение нормативов
9.	Спортивное ориентирование	4	10	14	Наблюдение
10.	Участие в соревнованиях	-	10	10	Наблюдение

	Итого:	20	124	144	
--	---------------	-----------	------------	------------	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4-го года обучения

5. Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России – 2 часа. Теоретические занятия – 2 часа.

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

6. Спорт и здоровье – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Восстановительные мероприятия.

7. Лыжный инвентарь, мази и парафины – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

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.

8. Основы техники лыжных ходов – 4 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

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

Индивидуальный анализ техники учащихся. Типичные ошибки.

Практические занятия – 2 часа.

Практическая отработка типичных ошибок при передвижении лыжными ходами.

10. Правила соревнований по лыжным гонкам – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

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

11. Общая физическая подготовка – 48 часов.

Теоретические занятия – 2 часа.

Правила выполнения комплексов общеразвивающих упражнений. Правила спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Виды эстафет и прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Практические занятия – 46 часов.

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. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

12. Специальная физическая подготовка – 32 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, 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. Периодизация годичного

тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Практические занятия – 30 часов.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, 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.

8. Техническая подготовка – 28 часов.

Теоретические занятия – 2 часа.

Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практические занятия – 26 часов.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Изучение способов преодоления препятствий на местности. Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование техники всех попеременных, одновременных ходов. Совершенствование техники конькового хода. Изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

13. Спортивное ориентирование – 14 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Техника и тактика ориентирования. Классификация местности, изображение рельефа при помощи горизонталей. Дистанция соревнования на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

Практические занятия – 10 часов.

Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Движение по азимуту. Отметка на КП (контрольном пункте).

14. Участие в соревнованиях – 10 часов.

Практические занятия – 10 часов.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях **1 – 5 км.**

Воспитательная работа в объединении «Лыжные гонки»

Цель: формирование гармонично развитой личности, обладающей высокой нравственностью, физическим здоровьем и стремлением к спортивным достижениям, через занятия лыжными гонками. Задачи:

□ формирование нравственных качеств: уважения к соперникам и товарищам, воспитание честности, справедливости, настойчивости и целеустремленности;

□ формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, включая правильное питание, режим дня и профилактику заболеваний;

□ формирование любви к природе и бережного отношения к окружающей

среде;

□ развитие умения конструктивно общаться и взаимодействовать с тренером, товарищами по команде и соперниками;

□ воспитание взаимопомощи и поддержки в коллективе;

□ привитие гордости за достижения отечественного спорта и выдающихся лыжников.

Формы и методы воспитательной работы:

Беседы и дискуссии: обсуждение нравственных, этических и социальных вопросов, связанных со спортом и жизнью в целом.

Просмотр и обсуждение спортивных фильмов и передач: анализ поступков спортсменов, выявление положительных и отрицательных примеров.

Встречи со спортсменами и тренерами: получение опыта и мотивации от профессионалов.

Организация спортивных соревнований: создание позитивной атмосферы и развитие чувства коллективизма.

Походы и экскурсии на природу: формирование любви к природе и здорового образа жизни.

Привлечение родителей к воспитательному процессу: создание единой воспитательной среды в семье и спортивном коллективе.

№ п/п	Тема	Задача	Форма работы
1.	«Знакомство. Правила поведения в коллективе. Безопасность на тренировках.»	Установление благоприятного климата в коллективе. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности. Формирование чувства ответственности за свою безопасность и безопасность окружающих.	Беседа-знакомство, инструктаж по ТБ, ролевые игры "Ситуации на тренировке", анкетирование "Мои ожидания от занятий"
2.	«Здоровый образ жизни – залог спортивных успехов»	Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни. Ознакомление с основами правильного питания, режима дня и профилактики заболеваний.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов о ЗОЖ, разработка индивидуальных рекомендаций по питанию, конкурс рисунков "Спорт и здоровье"
3.	«История лыжного спорта. Выдающиеся лыжники России»	Привитие гордости за достижения отечественного спорта. Знакомство с историей лыжного спорта и биографиями выдающихся лыжников.	Презентация с обсуждением, просмотр документальных фильмов, викторина «Знатоки лыжного спорта».
4.	«Честность и справедливость в спорте»	Воспитание честности, справедливости и уважения к соперникам. Развитие умения анализировать свои поступки и поступки других.	Дискуссия «Что значит быть честным спортсменом?», разбор конкретных ситуаций из спортивной практики, эссе «Мой кодекс чести спортсмена».
5.	«Команда – это сила. Взаимопомощь и поддержка»	Развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде. Воспитание взаимопомощи и поддержки в коллективе.	Спортивные эстафеты, совместная подготовка к соревнованиям, организация взаимопомощи отстающим.

6.	«Патриотизм – это любовь к Родине»	Воспитание чувства гражданственности и ответственности перед обществом. Участие в	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных Дню
		мероприятиях, посвященных знаменательным датам и событиям в истории России.	защитника Отечества, беседа о героях спорта, посещение музеев и памятных мест, подготовка стенгазеты ко Дню Победы.
7.	«Экология и спорт. Бережное отношение к природе»	Формирование любви к природе и бережного отношения к окружающей среде. Ознакомление с экологическими проблемами и способами их решения.	Экскурсия в лес, экологические акции, беседа о влиянии окружающей среды на здоровье, конкурс плакатов "Сохраним природу для будущих поколений".
8.	«Самодисциплина целеустремленность – путь к успеху»	и Развитие самодисциплины, настойчивости и целеустремленности. Формирование умения ставить цели и добиваться их достижения.	Беседа о значении самодисциплины и целеустремленности в спорте и жизни, разработка индивидуальных планов тренировок, ведение дневника самоконтроля, участие в соревнованиях различного уровня.
9.	Подведение итогов. Планы на будущее	Анализ результатов воспитательной работы за год. Определение перспектив развития и планирование работы на следующий год.	Общее собрание объединения, обсуждение достижений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

для организации образовательного процесса по программе используются следующие методы обучения:

- ☐ словесные (объяснение, беседа);

□ наглядные (показ педагогом приемов исполнения движений, упражнений);

□ практические (выполнение упражнений, игры, тренировки).

Для реализации программы используются образовательные технологии и методики:

□ дифференцированного и индивидуального обучения для развития мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне;

□ ИКТ для повышения эффективности учебного процесса;

□ личностно-ориентированное обучение для раскрытия и развития индивидуально-личностных качеств ученика;

□ здоровьесберегающие технологии для воспитания у обучающихся культуры здоровья, мотивации на ведение здорового образа жизни;

□ системно деятельностный подход для самостоятельного успешного усвоения новых знаний обучающимся.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и соревнованиях, применяются разнообразные методические приёмы, например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегчённых условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затруднённых условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

<i>Зона интенсивности</i>	<i>Интенсивность нагрузки</i>	<i>% от соревновательной и скорости</i>	<i>ЧСС, уд/мин</i>	<i>La, мМоль/л</i>
IV	максимальная	>106	>190	>13

III	высокая	91 - 105	179 - 189	8 - 12
II	средняя	76 - 90	151 - 178	4 - 7
I	низкая	<75	<150	<3

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

Допустимые объемы основных средств подготовки 1 г.о. и 2 г.о.

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Общий объём циклической нагрузки, км	2100 - 2500	2600 - 3300	1800 - 2100	2200 - 2700
Объём лыжной подготовки, км	700 - 900	900 - 1200	600 - 700	700 – 1000
Объём бега, ходьбы, имитации, км	1100 - 1200	1200 - 1400	1000 - 1100	1100 - 1200

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (приложение № 4).

Самоконтроль в подготовке

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

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психологической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на 2 основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на:

1. *Сопряжённые* – включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.
2. *Специальные* – стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы имеется: учебный класс, раздевалка для обучающихся со шкафчиками для одежды, лыжи, лыжные палки и ботинки, лыжные мази, парафины, комплекты лыжных креплений, компасы, планшеты, спортивные карты для ориентирования, рабочий стол для ремонта и подготовки инвентаря к занятиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Программное обеспечение:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и ДЮСШОР/ П. В. Квашук и др.
– М.: Советский спорт, 2005.

Литература для педагога:

1. Айтуаров М.З. Техническая и тактическая подготовка лыжника-гонщика: Методические рекомендации. 2012.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (в 2 книгах) / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015.
3. Фискалов, В.Д., Черкашин, В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта (учебное пособие) – М. : Издательство «Спорт», 2016.
4. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника-гонщика / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.
5. Ребёнок и Север. Проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодёжи в среде обитания – Мурманск: НИИ Пазори, 2001.
6. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту: учеб.-метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г.В. Скорохватова, В.В. Фарбей; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 147 с.

Литература для детей и родителей:

1. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Минск.: Полиграфический центр МВД, 2008. – 100 с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Введение в программу. План работы объединения, группы и задачи на учебный год. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного		Наблюдение

						спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.		
2.	Сентябрь			Теория	2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Теоретические занятия – 4 часа. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Особенности организации занятий на склонах. Помощь		Наблюдение
				Теория	2			
				Практика	2			

						при ушибах, растяжении, обморожении. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Практическое занятие – 2 часа. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.		
3.	Сентябрь			Теория	2	Гигиена, закаливание, режим занятий, отдыха и питания. Теоретические занятия – 4 часа. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Закаливание и его способы. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Рациональный режим дня спортсмена. Недопустимость вредных привычек при занятиях лыжным спортом. Практические занятия – 4 часа. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Составление дневника самоконтроля спортсмена.		Наблюдение
				Теория	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
4.	Сентябрь			Теория	2	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Теоретическое занятие – 2 часа. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мазей. Подготовка инвентаря к тренировке и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.		Наблюдение
				Практика	2			

						Практическое занятие – 2 часа. Подготовка инвентаря к спортивной тренировке.		
5.	Сентябрь Октябрь			Теория	2	Способы передвижения на лыжах. Теоретические занятия – 4 часа. 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		Наблюдение
				Теория	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			

				Практика	2	выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Практические занятия – 14 часов. Передвижение на лыжах различными техниками.		
				Практика	2			
6.	Октябрь			Теория	2	Правила соревнований по лыжным гонкам. Теоретические занятия – 6 часов. 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.		Наблюдение
				Теория	2			
				Теория	2			
7.	Октябрь Ноябрь Декабрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Теоретические занятия – 8 часов. Значение ОФП для достижения положительных результатов обучения. Физические качества, развиваемые общей физической подготовкой		Выполнение нормативов
				Теория	2			
				Теория	2			
				Теория	2			
				Практика	2			

				Практика	2	(силовая выносливость, ловкость, быстрота, выносливость). Средства и методы ОФП. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений. Практические занятия – 30 часов. 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. Велопробеги и вело походы (весной и осенью).		
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
8.	Январь			Теория	2			Наблюдение.

	Февраль			Теория	2	Специальная физическая подготовка. Теоретические занятия – 4 часов. Значение СФП для достижения положительных результатов обучения. Средства и методы СФП. Аэробная производительность организма и волевые качества. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений. Практические занятия – 16 часов. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы		Выполнение нормативов
				Теория	2			
					2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			

						специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		
9.	Март Апрель			Теория	2	Техническая подготовка. Теоретические занятия – 4 часов. Способы передвижения на лыжах. Ходы. Спуски. Торможения. Повороты. Подъемы. Поворот переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Цель отталкивания палками. Цель свободного скольжения. Движение рук. Перенос тяжести тела. Исходная поза отталкивания палками. Поза окончания отталкивания палками. Кантование лыж. Основные элементы конькового хода. Практические занятия – 26 часа. Обучение передвижению классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.		Наблюдение. Тестирование
				Теория	2			
				Практика	2			
					2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
10.	Май			Практика	2	Участие в соревнованиях. Практические занятия – 12 часов. 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.		Наблюдение
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	–		Теория	2	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире Теоретическое занятие – 2 часа. План работы объединения, группы и задачи на учебный год. Лыжный спорт в России и в мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыж в жизни народов Севера. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.		Наблюдение
2	Сентябрь			Теория	2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила индивидуального		Наблюдение

						выбора лыжного снаряжения. Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Практическое занятие – 2 часа. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.		
3	Сентябрь			Теория	2	Гигиена и врачебный контроль. Теоретические занятия – 4 часа. Личная гигиена спортсмена. Значение медицинского		Наблюдение
				Теория	2			

5	Октябрь Ноябрь Декабрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Теоретические занятия – 10 часов. Значение ОФП для достижения положительных результатов обучения. Физические качества, развиваемые общей физической подготовкой (силовая выносливость, ловкость, быстрота, выносливость). Средства и методы ОФП. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений. Практические занятия – 50 часов. 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. Велопробеги и		Наблюдение. Выполнение нормативов.
				Теория	2			
				Теория	2			
				Теория	2			
				Теория	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			

				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
6	Январь Февраль			Теория	2	Специальная физическая подготовка.	Наблюдение. Выполнение нормативов
				Теория	2	Теоретические занятия – 10 часов.	
				Практика	2	Значение СФП для достижения положительных результатов обучения. Средства и методы СФП.	
				Практика	2	Аэробная производительность организма и волевые качества. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.	
				Практика	2	Практические занятия – 34 часа.	
				Практика	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба,	
				Практика	2	преимущества, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника гонщика.	
				Практика	2	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
				Практика	2		
7	Март Апрель			Теория	2	Техническая подготовка.	Наблюдение. Выполнение нормативов
				Теория	2	Теоретические занятия – 8 часов.	
				Практика	2	Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага.	
				Практика	2	Одноопорное скольжение.	
				Практика	2	Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	
				Практика	2	Практические занятия – 30	
				Практика	2		

				Практика	2	часов.		
				Практика	2	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение		
				Практика	2			
				Практика	2	специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.		
8	Май			Практика	2	Участие в соревнованиях.		Наблюдение
				Практика	2	Практические занятия – 12 часов.		
				Практика	2	Участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;		
				Практика	2	участие в 5–7 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 – 2 км, в годичном цикле.		
				Практика	2			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России. Теоретическое занятие – 2 часа.		Наблюдение

						Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История объединения «Лыжные гонки», достижения и традиции.		
2.	Сентябрь			Теория	2	Спорт и здоровье. Теоретическое занятие – 2 часа. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Восстановительные мероприятия.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория	2	Лыжный инвентарь, мази и парафины. Теоретическое занятие – 2 часа. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт,		Наблюдение

						подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.		
4.	Сентябрь			Теория	2	Основы техники лыжных ходов. Теоретические занятия – 2 часа. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.		Наблюдение
				Практика	2			

						Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники учащихся. Типичные ошибки. Практические занятия – 2 часа.		
5.	Сентябрь			Теория	2	Правила соревнований по лыжным гонкам. Теоретические занятия – 2 часа. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.		Наблюдение

[illegible]

						выносливости мышц ног и плечевого пояса. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки. Практические занятия – 30 часов. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника гонщика.		
8.	Январь Февраль Март			Теория	2	Техническая подготовка.		Наблюдение.
				Практика	2	Теоретические занятия – 2		Выполнение
				Практика	2	часа.		нормативов
				Практика	2	Общая схема передвижений		
				Практика	2	классическими лыжными		
						ходами. Рациональная		

				Практика	2	техника скользящего шага.		
				Практика	2	Одноопорное скольжение.		
				Практика	2	Попеременный двушажный		
				Практика	2	ход. Подъемы «елочкой»,		
				Практика	2	«полуелочкой», ступающим,		
				Практика	2	скользящим, беговым шагом.		
				Практика	2	Практические занятия – 26		
				Практика	2	часов.		
				Практика	2	Обучение общей схеме		
				Теория	2	передвижений		
				Практика		классическими лыжными		
				Теория	2	ходами. Изучение способов		
				Теория	2	преодоления препятствий на		
				Практика		местности.		
				Теория	2	Совершенствование поворотов		
				Практика	2	на месте.		
				Практика	2			
				Практика	2			
9.	Апрель Май			Теория	2	Спортивное ориентирование.		Наблюдение
				Теория	2			

						Теоретические занятия – 4 часа.		
				Практика	2	Техника и тактика ориентирования.		
				Практика	2	Классификация местности, изображение рельефа при помощи горизонталей.		
				Практика	2	Дистанция соревнования на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.		
				Практика	2	Практические занятия – 10 часов.		
						Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Движение по азимуту. Отметка на КП (контрольном пункте). Его оформление и принципы установки на местности.		
10.	Май			Практика	2	Участие в соревнованиях.		Наблюдение
				Практика	2	Практические занятия – 10 часов.		
				Практика	2	Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 912 стартах на дистанциях 1 – 5 км.		
				Практика	2			
				Практика	2			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Четвертый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России. Теоретическое занятие – 2 часа.		Наблюдение

						Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История объединения «Лыжные гонки», достижения и традиции.		
2.	Сентябрь			Теория	2	Спорт и здоровье. Теоретическое занятие – 2 часа. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Восстановительные мероприятия.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория	2	Лыжный инвентарь, мази и парафины. Теоретическое занятие – 2 часа. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт,		Наблюдение

						подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.		
4.	Сентябрь			Теория	2	Основы техники лыжных ходов. Теоретические занятия – 2 часа. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.		Наблюдение
				Практика	2			

						Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники учащихся. Типичные ошибки. Практические занятия – 2 часа.		
5.	Сентябрь			Теория	2	Правила соревнований по лыжным гонкам. Теоретические занятия – 2 часа. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.		Наблюдение

[illegible][illegible]

						выносливости мышц ног и плечевого пояса. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки. Практические занятия – 30 часов. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника гонщика.		
8.	Январь Февраль Март			Теория	2	Техническая подготовка. Теоретические занятия – 2 часа. Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная		Наблюдение. Выполнение нормативов
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			

				Практика	2	техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Практические занятия – 26 часов. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Изучение способов преодоления препятствий на местности. Совершенствование поворотов на месте.		
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
				Теория	2			
				Практика	2			
				Теория	2			
				Практика	2			
				Теория	2			
				Практика	2			
				Практика	2			
9.	Апрель Май			Теория	2	Спортивное ориентирование.		Наблюдение
				Теория	2			

					Теоретические занятия – 4 часа.		
				Практика	2	Техника и тактика ориентирования.	
				Практика	2	Классификация местности, изображение рельефа при помощи горизонталей.	
				Практика	2	Дистанция соревнования на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.	
				Практика	2	Практические занятия – 10 часов.	
						Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Движение по азимуту. Отметка на КП (контрольном пункте). Его оформление и принципы установки на местности.	
10.	Май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Наблюдение
				Практика	2	Практические занятия – 10 часов.	
				Практика	2	Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 912 стартах на дистанциях 5–10 км.	
				Практика	2		

Приложение № 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.
 - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. 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 внизу.
 - 4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед 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 руками.
 - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. Поза окончания отталкивания палками.
 - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
 - 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 (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. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; 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 пересыпанием 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.

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения
программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,4	9,4-9,8	более 9,8
Бег 100 м, сек.	менее 15,6	15,6-16,2	более 16,2	-	-	-
Прыжок в длину 5 скок (на 2 х ногах), см.	7.70	7.50	7.30	6.70	6.50	6.30
Бег 300 м; мин., сек.	1.20	1.30	1.40	1.30	1.40	1.50
Лыжи, классический стиль 0.8 км; мин., сек.	3.50	4.00	4.10	3	4.10	4.20
Лыжи, свободный стиль 0.8; мин., сек.	3.45	3.50	3.55		3.55	4.00
Подтягивания на низкой перекладине кол-во раз.	25	21	19	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Мальчики от пола, кол-во раз.	25	21	19	12	10	8
На лыжах 100 метров свободный стиль, сек.	27.0	25.5	23.0	31.0	29.5	27.0
На лыжах 300 метров свободный стиль	2.30	2.25	2.23	2.45	2.40	2.37

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов

Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,4	9,4-9,8	более 9,8
Бег 100 м, сек.	менее 14,5	14,5-15,0	более 15,0	-	-	-
Прыжок в длину с места 5 скок (на 2 х ногах), см	7.80	7.70	7.60	7.70	7.60	7.50
Подтягивания на низкой перекладине, раз	30	27	25	25	23	21
Бег 500 м; мин., сек.	2.30	2.35	2.40	2.40	2.45	2.50
Лыжи, классический стиль 1.2 км; мин., сек.	5.50	5.55	6.00	6.00	6.10	6.20
Лыжи, свободный стиль 1.2км; мин, сек.	5.40	5.45	5.50	5.50	6.00	6.10
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Мальчики от пола.	30	27	25	25	23	21
На лыжах 100 метров, сек.	23.0	25.5	27.0	24.5	26.0	27.5
На лыжах 500 метров, сек.	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.15

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,2	9,2-9,5	более 9,5
Бег 100 м, сек.	менее 15,5	15,5-16,0	более 16,0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см.						

Бег 800 м; мин., сек.	-	-	-	менее 3.05	3.05-3.15	более 3.15
Подтягивания на низкой перекладине, раз	45	41	39	35	31	27
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, сек.	менее 17.26	17.26- 19.30	более 19.30	менее 19.58	19.58- 22.00	более 22.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, сек.	менее 16.54	16.54- 18.50	более 18.50	менее 19.05	19.05- 21.10	более 21.10
Отжимания от гимнастической скамейки, мальчики от пола, раз	45	43	41	41	37	35
На лыжах 100 метров, сек.	17.5	19.0	21.5	21.5	23.0	24.5
На лыжах 500 метров, сек.	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.00

ВЕДОМОСТЬ
Сдачи контрольных нормативов по СФП в объединении
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Группа _____ Тренер-преподаватель _____

_____ Дата
сдачи нормативов _____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	СФП	
			100 м на лыжах	500 м на лыжах

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое 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