

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы – **физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12. 2012 г. №273 – ФЗ

Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.

Устав МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.

**Актуальность программы:**

 Программа актуальна для ребенка, так как направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональную ориентацию, профилактику асоциального поведения.

 Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий лыжным спортом, которые способствуют развитию таких качеств, как ловкость, выносливость, сила воли, благоприятно воздействуют на широкий спектр групп мышц и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

 Актуальность программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных организациях. Благодаря этому педагоги больше внимания уделяют общефизической подготовке учащихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости, а учащиеся, успешно освоившие данную программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений

**Отличительные особенности программы.**

Программа модифицированная, составлена на основе программ, допущенных Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту: «Лыжные гонки», П.В. Квашук; примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Модификация данной программы заключается в изменении содержания отдельных тем, порядке их изучения, распределении часов и объема материала.

Основополагающими принципами программы являются:

* принцип комплексности,
* принцип индивидуальности,
* принцип системности,
* принцип преемственности,
* принцип доступности,
* принцип вариативности и результативности.

Построение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые каждым спортсменом;
* увеличение темпов роста нагрузок поэтапно и индивидуально;
* соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося;
* доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает 3 уровня освоения: стартовый, базовый, продвинутый

Содержание стартового уровня включает в себя общую физическую подготовку и знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Содержание базового уровня включает в себя более углубленное изучение избранного вида спорта и предполагается освоение специализированных знаний.

**Педагогическая целесообразность программы:**

 В образовательном процессе используются не только современные методы и технологии, направленные на улучшение спортивного результата ребенка, но и различные средства контроля результативности образовательной деятельности.

 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. 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.

 Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку.

 В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель образовательной программы:** Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

**Задачи образовательной программы:** Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных ***задач:***

Обучающие:

* сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному спорту;
* - обучить технико-тактическим приемам лыжного спорта на начальном этапе подготовки;
* обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Развивающие:

* повысить уровень общефизической подготовки;
* развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
* заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;

- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

Воспитательные:

* воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
* содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей путем занятий физкультурой и спортом;
* приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;
* привить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

-сформировать благоприятную мотивацию детей коллективной деятельности, чувство взаимовыручки, сплоченности коллектива группы.

**Адресат программы:**

 Лыжные гонки как вид спорта, требуют полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, в настоящее время можно разделить на шесть основных этапов, которые охватывают следующие возрастные периоды: - *Предварительная подготовка* (возраст 8-10 лет). Важнейшими задачами на этом этапе следует считать: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. На этом этапе большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание и на воспитание скоростно-силовых качеств.

* *Всесторонняя физическая подготовка* (возраст 10-14 лет). Основными задачами, как и на первом этапе подготовки, являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта, изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта.
* *Специальная подготовка в лыжных гонках* (возраст 14-18 лет). На этом этапе многолетней подготовки главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. Программа предназначена для учащихся 8-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике. Группа разновозрастная, формируются составом не менее 10 и не более 20 человек.

**Объем программы** составляет 2235 часов

Программа рассчитана на 5-летний курс обучения.

Учебный год составляет 135 часов для 1-года обучения, 270 часов – 2- года обучения, 540 часов - 3- года обучения, 645 часов - 4-5- года обучения.

Количество учебных недель в год 45недель.

**Режим занятий**. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут. В соответствии с учебным планом МБУ ДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для первого года обучения, 3 раза по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 года обучения, 4 раза в неделю по 3 академических часа с 10-минутным перерывом для 3 года обучения, 5 раз в неделю по 3 академических часа для 4-5 года обучения.

**Форма обучения:** очная.

 **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа предполагает три уровня освоения:

 - стартовый уровень (1 год обучения) – начальное разучивание техники лыжных ходов, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- базовый уровень (2-3 год обучения) – детализированное разучивание техники, развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; спортивное совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой обучающихся;

- продвинутый уровень (4-5 год обучения) – совершенствование техники классических и коньковых способов передвижения; дальнейшее развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, совершенствование тактических и психологических качеств спортсменов в соревновательной деятельности, обеспечение судейской и тренерской практики.

 Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки учащихся.

 В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

* подготовительный: – легкая атлетика (июнь - октябрь) – лыжный спорт (ноябрь, декабрь).
* соревновательный: – лыжный спорт (январь – март).
* переходный: – легкая атлетика (март – май).

Учебный материал предусмотрен для двух вариантов занятий: на снегу и в условиях малоснежной зимы.

При втором варианте изучения программного материала (бесснежное время) обучающиеся овладевают знаниями и умениями предсезонной подготовки лыжника-гонщика; знакомятся с методикой обучения способам передвижения на лыжах путем применения имитационных упражнений и лыжероллеров; знакомятся со средствами и методами воспитания физических качеств.

**Разноуровневость** обеспечивает дополнительные аспекты взаимодействий детей разных возрастов в группе (старшие осуществляют контроль над младшими, так же являясь примером выполнения упражнений).

Содержание программы по годам обучения отличается количеством часов и дозой нагрузки.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

* возрастом, полом, физической подготовленностью;
* содержанием упражнения;
* дозировкой (число повторений);
* темпом выполнения;
* характером движения;
* силовым напряжением мышц; - продолжительность отдыха;

- наличие эмоционального фактора;

* изменением веса снарядов;
* изменением мощности прилагаемых усилий;

- километражем преодоленного расстояния.

**Интенсивность** нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и т.д.

Стандартом распределения нагрузки по годам обучения является недельная нагрузка.

В содержание программы 3,4,5 года обучения вводится раздел «Основы введения в тренерскую деятельность, инструкторская практика»

**По итогам стартового уровня учащийся должен знать:**

* гигиенические требования, правила личной гигиены;
* режим дня спортсмена, основы правильного питания;
* естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний; - историю развития лыжных гонок в России и терминологию избранного вида спорта
* основные сведения о технике выполнения лыжных ходов, о их значении для роста спортивного мастерства;
* правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
* правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием; - технику безопасности при выполнении упражнений;
* правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
* правила общения с тренером и сверстниками.
* **Должен уметь:**
* составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
* соблюдать технику безопасности на занятиях;

-преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость,

целеустремленность в достижении положительного результата;

* основных технических приемов;
* об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
* основных тактических приёмов;
* правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**По итогам базового уровня учащийся должен знать:**

-классификационные требования по лыжным гонкам;

-место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;

-названия и термины элементов техники лыжных ходов;

-правила ухода и хранения лыж;

-значение медицинского контроля;

-основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;

-правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;

**должен уметь:**

-владеть техникой передвижения на лыжах;

-правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;

-составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий; -совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;

-сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;

-проявлять положительные черты характера:

смелость, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, упорство, ответственность, дисциплинированность, стремление и волю к победе.

 **По окончании продвинутого уровня обучающиеся будут знать:**

- основные методы оценки технического и тактического мастерства;

- правила организации и проведения соревнований;

- основы профессии тренера;

**будут уметь:**

- правильно использовать и распределять силы во время преодоления дистанции;

- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;

- планировать спортивную тренировку;

- участвовать в соревнованиях в качестве судьи

**Формы подведения итогов:**

Контроль над реализацией программы:

* на всех этапах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнем физической, спортивно-технической подготовленностью воспитанников в соответствии с возрастом;
* разработаны и введены таблицы уровня технико-тактической и двигательной подготовленности.

**Формы проведения промежуточной аттестации:**

Основными формами подведения итогов за год являются: тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на лыжах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой.

**Учебно-тематический план**

**Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  | Возраст учащихся, лет  | Миним. кол-во учащихся в группе, чел.  | Количество тренировочн ых занятий в неделю  | Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю  | Уровень спортивной подготовленности  |
| 1 г.  | 8-10  | 15  | 3  | 135/3  | Выполнение норм по общей физической подготовке  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 г.  | 9-12  | 15  | 3 | 270/6  | Выполнение норм по общей физической подготовке  |
| 3 г.  | 12-14 | 15  | 4  | 540/12  | Выполнение норм по общей физической подготовке  |
| 4 г.  | 14-16 | 15  | 5  | 645/12  | Выполнение норм по общей физической подготовке  |
| 5г. | 16-18 | 10 | 5 | 645/12 | Выполнение норм по общей физической подготовке |

**Примечание:** при проведении практических занятий учитывается нагрузка

по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

**Учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 1 год обучения**

**(нагрузка 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Название раздела, темы  | Количество часов  |  | Формы аттестации/ контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| 1.  | Теоретическая подготовка  | 8  | 4  | 4 | Беседа/опрос  |
| 2.  | Общая физическая подготовка  | 62  | 4 | 58 | Зачёт  |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  | 24 | 2  | 22 | Зачёт  |
| 4.  | Технико-тактическая подготовка  | 12  | 2  | 10  | Зачёт  |
| 5.  | Другие виды спорта (подвижные игры) | 21 | 4 | 17 | мониторинг |
| 6.  | Участие в соревнованиях  | 2 | 0  | 2  | соревнование  |
| 7.  | Контрольные нормативы  | 2  | 0  | 2  | Сдача контрольных нормативов  |
| 8. | Медицинский контроль, восстановительные мероприятия  | 4 | 0 | 4 | Анализ  |
|   | **Всего часов:**  | **135**  | **16** | **119** |   |

**Календарно-учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 1 год обучения**

**(нагрузка 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Название раздела, темы  | Количество часов  | Формы аттестации/ контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
|  | **1. Теоретическая подготовка – 8 ч.**  |  |
| 1.1.  | Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.  | 1  | 1  |   | Беседа/опрос  |
| 1.2.  | Подготовка к вступительному тестированию. Тестирование | 2  |   | 2  |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3.  | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире  | 1  | 1  |   |  Беседа |
| 1.4.  | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.  | 2  | 1  | 1  | Беседа |
| 1.5.  | Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.  | 2  | 1  | 1  | Беседа |
| **2. Общая физическая подготовка – 62 ч.**  |
| 2.1.  | Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.  | 4  | 4  | 0  | Выполнение упражнений и нормативов |
| 2.2  | Строевые упражнения  | 8  | 0  | 8  |
| 2.3  | Общеразвивающие упражнения  | 12  | 0  | 12  |
| 2.4.  | Общеразвивающие упражнения без предметов  | 10  |  0 | 10  |
| 2.5.  | Общеразвивающие упражнения с предметами  | 8  |  0 | 8  |
| 2.6.  | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты, выносливости Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.  | 10  |  0 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7  | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  | 10  | 0  | 10 | Выполнение упражнений и нормативов |
| **3. Специальная физическая подготовка – 24 ч.**  |
| 3.1.  | Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений. | 2  | 2  |  0 | Зачеттестирование |
| 3.2.  | Упражнения для развития быстроты  | 6 | 0  | 6 |
| 3.3.  | Упражнения для развития ловкости  | 4  | 0  | 4 |
| 3.4.  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности  | 12  | 0  | 12 |
| **4. Технико-тактическая подготовка – 12 ч.**  |
| 4.1.  | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  | 2  | 2  | 0  | Зачет  |
| 4.2.  | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами | 7  | 0  | 7 |  Контрольный срез |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4.  | Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.  | 1  | 0  |  | 1 |  Контрольный срез |
| 4.5.  | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.  | 1 | 0  |  | 1 |  Контрольный срез |
| 4.6.  | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.  | 1 | 0 |  | 1 |  Контрольный срез |
| **5. Другие виды спорта-21 ч.**  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1. | Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол) и подвижных играх.  | 4 | 4 | 0 |  Зачет |  |
| 5.2.  | Бег 20, 30, 60м  | 3  | 0  | 3  | Выполнение упражненийи нормативов |
| 5.3.  | Прыжки  | 2  | 0  | 1 |  |
| 5.4.  | Метания  | 0,5  | 0  | 0,5  |  |
| 5.5.  | Гимнастические упражнения  | 4  | 0  | 4  |  |
| 5.6.  | Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)  | 3  | 0 | 3  |  |
| 5.7.  | Спортивные игры  | 0,5  | 0  | 0,5  |  |
| 5.8.  | Подвижные игры  | 4  | 0  | 4  |  |
| 5.9.  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий  | 1  | 0 | 1 |  |
|  |
| 6.1.  | Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам | 1  | 1  | 0  | зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.1.  | Участие во внутришкольных соревнованиях  | 1  | 0  | 1 | соревнование |
| **7. Контрольные нормативы -2ч.** |
| 7.1  | Контрольные нормативы  | 2  | 0  | 3 | Сдача контрольных нормативов  |
| **8. Медицинский контроль. Восстановительные процедуры -4 ч.** |
| 8.1. | Врачебный контроль | 2 | 0 | 2 | мониторинг |
| 8.2. | Посещение бани, обучение самомассажу, правильное питание, витаминизация | 2 | 0 | 2 |  |
|   |  **Всего часов:**  | **135**  | **16**  | **119**  |   |

**Содержание программы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка – 4 ч.**

 Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

 1.1. **Теория:** (1 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

 1.2. **Теория:** (1ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Соревнования юных лыжников.

**1.4. Теория:** (1 ч.) Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

 1.5. **Теория:** (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. 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. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка – 62 ч.**

**2.1. Теория.** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения

упражнений. (4 ч.)

* 1. **Практика: (8ч.)** 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. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

* 1. **Практика: (12 ч.)**Общеразвивающие упражнения:

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

* 1. **Практика: (10 ч.)**Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук 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, приседания.

* 1. **Практика: (8 ч.)**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, 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, после кувырка вперед в движении.

* 1. **Практика: (10 ч.)**Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
	2. **Практика: (10ч.)** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 24 ч.**

* 1. **Теория: (2ч.)** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

* 1. **Практика: (6ч.)**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 5-10 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.

* 1. **Практика: (4ч.)**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.

* 1. **Практика: (12ч.)**Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 12 ч.**

* 1. **Теория: (2ч.)** Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

* 1. **Практика: (7ч.)**Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.
	2. **Практика: (1ч.)**Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
	3. **Практика: (1ч.)**Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
	4. **Практика: (1ч.)**Обучение торможению «плугом», «упором», соскальзыванием, падением.

**Раздел 5. Другие виды спорта – 21 ч.**

**5.1. Теория. (4 ч.)** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, велоспорт) и подвижных играх.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

 **5.2**. **Практика: (3ч.)**Легкая атлетика*:* упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

* 1. **Практика: (1 ч.)**Прыжки:в длину с места; в длину с разбега.
	2. **Практика: (0,5 ч.)**Метания*:* малого мяча с места в цель, на дальность.
	3. **Практика: (4ч.)**Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.
	4. **Практика: (3ч.)**Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина) (1 ч.)
	5. **Практика: (0,5 ч.)**Спортивные игры: (0,5ч.) обучение основных приемов техники игры в пионербол. Ознакомление с правилами игры.
	6. **Практика: (4 ч.)**Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».
	7. **Практика: (1ч.)** *Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий*:

 По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

 **Раздел 6. Участие в спортивных соревнованиях – 2 ч.**

* 1. **Теория. (1ч.)** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.
	2. **Практика. (1ч.)** Участие во внутришкольных соревнованиях.

**Раздел 7. Контрольные нормативы – 2 ч.**

**7.1. Практика. (2 ч.)** Сдача контрольных нормативов.

**Учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 2 год обучения**

**(нагрузка 6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Название раздела, темы  | Количество часов  |  | Формы аттестации/ контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| 1.  | Теоретическая подготовка  | 4 | 4 | 0 | Беседа/опрос  |
| 2.  | Общая физическая подготовка  | 148  | 4  | 144 | Выполнение упражнений  |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  | 51  | 4  | 47  | тестирование |
| 4.  | Технико-тактическая подготовка  | 30  | 4 | 26 | Контрольный срез |
| 5.  | Другие виды спорта  | 20  | 6 | 14  | мониторинг  |
| 6.  | Участие в соревнованиях  | 7  | 2  | 5  | соревнование  |
| 7.  | Контрольные нормативы  | 4  | 0  | 4  | Сдача контрольных нормативов  |
| 8. | Медицинский контроль. Восстановительные процедуры. | 6 | 0 | 6 | Анализ, опрос |
|   | **Всего часов:**  | **270**  | **24**  | **246** |   |

**Примечание:** при проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение №

1)

**Календарно-учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 2 год обучения**

**(нагрузка 6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Название раздела, темы  | Количество часов  | Формы аттестации/ контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
|  | **1. Теоретическая подготовка – 12 ч.**  |  |
| 1.1.  | Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.  | 1  | 1 | 0 | Беседа/опрос  |
| 1.2.  | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире  | 1 | 1 |  0 |  беседа |
| 1.3.  | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.  | 1  | 1 | 0  |  беседа |
| 1.4.  | Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.  | 1  | 1 | 0  |  мониторинг |
| **2. Общая физическая подготовка – 148 ч.**  |
| 2.1.  | Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.  | 4  | 4 | 0  | Зачет Выполнение упражнений и нормативов |
| 2.2  | Строевые упражнения  | 10  | 0  | 10 |
| 2.3  | Общеразвивающие упражнения  | 28 | 0  | 28 |
| 2.4.  | Общеразвивающие упражнения без предметов  | 24  | 0  | 24 |
| 2.5.  | Общеразвивающие упражнения с предметами  | 28  | 0  | 28 |
| 2.6.  | Комплексы общеразвивающих  | 30 | 0  | 30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.  |  |  |  |  |
| 2.7  | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  | 24  | 0  | 24  |
| **3. Специальная физическая подготовка –51 ч.**  |
| 3.1.  | Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.  | 4 | 4 |  0 | Зачёт тестирвание |
| 3.2.  | Упражнения для развития быстроты  | 8 | 0  | 8  |
| 3.3.  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 8 | 0  | 8  |
| 3.4.  | Упражнения для развития специальной выносливости  | 6 |  0 | 6  |
| 3.5.  | Упражнения для развития ловкости  | 4  |  0 | 4  |
| 3.6.  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности  | 21  |  0 | 21  |

|  |
| --- |
| **4. Технико-тактическая подготовка – 30 ч.**  |
| 4.1.  | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  | 2  | 2  | 0  | Зачет  |
| 4.2.  | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.  | 6  | 0  | 6 |  Контрольный срез |
| 4.3.  | Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага  | 8 | 2  | 6  |  Контрольный срез |
| 4.4.  | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.  | 2  |  0 | 2  |  Контрольный срез |
| 4.5.  | Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.  | 2 |  0 | 2 |  Контрольный срез |
| 4.6.  | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.  | 2  | 0 | 2 |  Контрольный срез |
| 4.7.  | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.  | 2  |   | 2 |  Контрольный срез |
| 4.8.  | Знакомство с  | 6 |   | 6 |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | основными элементами полуконькового и конькового хода.  |  |  |  |  |
| **5. Другие виды спорта- 20 ч.** Контрольный срез |
| 5.1.  | Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.  | 4  | 4  |  0 | мониторинг |
| 5.2.  | Легкая атлетика  | 2,5  | 0  | 2,5  |
| 5.3.  | Бег или кросс 5001000м  | 1  | 0  | 1  |
| 5.4.  | Прыжки  | 1  | 0  | 1  |
| 5.5.  | Метания  | 0,5  | 0  | 0,5  |
| 5.6.  | Гимнастические упражнения  | 1  | 0  | 1  |
| 5.7.  | Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)  | 2 | 0  | 2 |
| 5.8.  | Спортивные игры  | 3 | 1  | 2  |
| 5.9.  | Подвижные игры  | 3  |  1 | 2 |
| 5.10.  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий  | 1  |  0 | 1  |
| 5.11.  | Велосипедный спорт:  | 1  | 0  | 1  |   |
| **6. Участие в соревнованиях – 7 ч.** |
| 6.1.  | Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование,  | 2  | 2  |  0 | Зачётсоревнования  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.  |  |  |  |  |
| 6.1.  | Участие во внутришкольных соревнованиях | 5  |  0 | 5 |
| **7. Контрольные нормативы – 4 ч.**  |
| 7.1  | Контрольные нормативы  | 4  | 0  | 4  | Сдача контрольных нормативов  |
| **8. Медицинский контроль. Восстановительные мероприятия - 6ч.** |
| 8.1. | Прохождение мед. осмотра | 3 | 0 | 3 | Анализ |
| 8.2 | Восстановительные мероприятия: баня, самомассаж, питание, отдых, витаминизация. | 3 | 0 | 3 | Опрос |
|   |  **Всего часов:**  | **270**  | 32  | 238  |   |

**Содержание программы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка – 4 ч.**

 Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

 **1.1.** **Теория:** (1 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

 **1.2.** **Теория:** (1 ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире

Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

 **1.3. Теория:** (1 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

 Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

 **1.4.** **Теория:** (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

 Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка – 148 ч.**

**2.1. Теория: (4ч.)** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

**2.2. Практика: (10 ч.)** 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.

* 1. **Практика: (28 ч.)** Общеразвивающие упражнения:

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности.

* 1. **Практика: (24 ч.)** 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, приседания.

**2.5.** **Практика: (28 ч.)** 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, 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, после кувырка вперед в движении.

**2.6.****Практика: (30 ч.)** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**2.7.** **Практика: (24 ч.)** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 51 ч.**

**3.1. Теория.** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения

упражнений. (4ч.)

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**3.2.****Практика: (8ч.)** 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 5-10 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.

**3.3.****Практика: (8ч.)** 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, , 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.

**3.4.****Практика: (6 ч.)** 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.

**3.5.****Практика: (4 ч.)** 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.

**3.6. Практика: (21ч.)** 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.

**Раздел 4. Технико-тактическая подготовка –30 ч.**

**4.1. Теория: (2 ч.)** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**4.2. Практика: (6ч.)** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

**4.3. Практика: (8ч.)** 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.

**4.4.** **Практика: (2ч.)** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

**4.5.** **Практика: (2ч.)** Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

**4.6.** **Практика: (2ч.)** Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**4.7.** **Практика: (2ч.)** Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

**4.8.** **Практика: (6ч.)** Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

**Раздел 5. Другие виды спорта – 20 ч.**

**5.1. Теория. (4 ч.)** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

**Практик:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

 **5.2.** **Практика: (2,5ч.)** *Легкая атлетика:* (1 ч.) упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

 **5.3.** **Практика: (1ч.)** Бег или кросс 500-1000м

 **5.4.** **Практика: (1ч.)** Прыжки в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

 **5.5.** **Практика: (0.5ч.)** Метания малого мяча с места в цель, на дальность; Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

  **5.6.** **Практика: (1ч.)** Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

**5.7.** **Практика: (2ч.)** Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина) (1 ч.)

 **5.8.** **Практика: (2ч.)** Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях. **Теория (1ч.)** Правила игр**.**

**5.9.** **Практика: (2ч.)** Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень». **Теория (1ч.)** Правила игры.

**5.10.** **Практика: (1ч.)** Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

**Раздел 6. Участие в спортивных соревнованиях – 7 ч.**

**6.1. Теория. (2ч.)** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

**6.2. Практика. (5ч.)** Участие во внутришкольных соревнованиях.

**Раздел 7. Контрольные нормативы – 4 ч.**

**7.1. Практика. (4ч.)** Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**Раздел 8. Медицинский контроль и восстановительные мероприятия – 6ч.**

**8.1.** Прохождение мед. Осмотра два раза в год

**8.2**. Восстановительные процедуры: баня, самомассаж, плавание, аутогенная, психомышечная тренировки, сон, отдых, витаминизация.

**Учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 3 год обучения**

**(нагрузка 12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Название раздела, темы  | Количество часов  |  | Формы аттестации/ контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| 1.  | Теоретическая подготовка  | 6 | 6 | 0 | Беседа/опрос  |
| 2.  | Общая физическая подготовка  | 222 | 4 | 218 | Выполнение упражнений и нормативов |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  | 151 | 2 | 149 | тестирование  |
| 4.  | Технико-тактическая подготовка  | 94 | 4 | 90 | Контрольный срез |
| 5.  | Спортивные игры  | 14 | 0 | 14 | мониторинг |
| 6 | Инструкторская подготовка.Судейская практика | 8 | 2 | 6 | Зачет |
| 7.  | Участие в соревнованиях  | 21 | 2 | 19 | Зачёт  |
| 8.  | Контрольные нормативы  | 6 | 0 | 6 | Сдача контрольных нормативов  |
| 9. | Медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия | 14 | 0 | 14 | Опрос, анализ |
| 10.  | Психологический контроль | 4 | 4 | 0 | беседа |
|   | **Всего часов:**  | 540 | 24 | 516 |   |

**Примечание:** при проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение №

1)

**Календарно-учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 3 года обучения (нагрузка 12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Название раздела, темы  | Количество часов  | Формы аттестации/ контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
|  | **1. Теоретическая подготовка – 6 ч.**  |  |
| 1.1.  | Инструктаж по ОТ и  | 1 | 1 |   | Беседа/опрос  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ТБ во время занятий лыжным спортом.  |  |  |  |  |
| 1.2.  | Подготовка к вступительному тестированию. Тестирование  | 1  |   | 1 |  опрос |
| 1.3.  | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире  | 1  | 1  |   |  беседа |
| 1.4.  | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.  | 1  | 1  |   |  беседа |
| 1.5.  | Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.  | 1  | 1  |   |  беседа |
| 1.6.  | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии  | 1  | 1  |   |  беседа |
| **2. Общая физическая подготовка – 222 ч.**  |
| 2.1.  | Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.  | 2 | 2 |   | Зачет Выполнение упражнений и нормативов |
| 2.2  | Строевые упражнения  | 10  |   | 10  |
| 2.3  | Общеразвивающие упражнения  | 30  |   | 30  |
| 2.4.  | Общеразвивающие упражнения без предметов  | 20  |   | 20  |
| 2.5.  | Общеразвивающие упражнения с предметами | 30  |   | 30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.6.  | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.  | 60 |   | 60 |  |
| 2.7  | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  | 70  |   | 70 |
| **3. Специальная физическая подготовка – 151 ч.**  |
| 3.1.  | Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.  | 4 | 4 |   | Зачёт тестирование |
| 3.2.  | Упражнения для развития быстроты  | 14 | 0  | 14 |
| 3.3.  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 10  | 0  | 10  |
| 3.4.  | Упражнения для развития специальной выносливости  | 16  | 0  | 16 |
| 3.5.  | Упражнения для развития ловкости  | 2  | 0  | 2 |
| 3.6.  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности |  105 |  0 | 105 |

|  |
| --- |
| **4. Технико-тактическая подготовка – 94 ч.**  |
| 4.1.  | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  | 4 | 4 |   | Зачет  |
| 4.2.  | Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, проката  | 18  |   | 18 |  Контрольный срез |
| 4.3.  | Совершенствование техники классических лыжных ходов  | 22  |   | 22 |  Контрольный срез |
| 4.4 | Обучение технике конькового лыжного хода | 24 |  | 24 | Контрольный срез |
| 4.5. | Совершенствование техники свободного лыжного хода | 26 |  | 26 | Контрольный срез |
| **5. Другие виды спорта- 20 ч.**  |
| 5.1.  | Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, велоспорт)  | 2  | 2  |   | Зачетмониторинг  |
| 5.2.  | Легкая атлетика  | 3 |   | 3 |
| 5.4.  | Гимнастика | 2 |   | 2 |
| 5.8.  | Футбол, баскетбол | 3  |   | 3 |
| 5.11.  | Велосипедный спорт  | 4 |   | 4 |  мониторинг |
| **Раздел 6. Инструкторская практика – 8 ч.**  |
| 6.1.   | Основы введения в тренерскую деятельность,  | 2  | 2  | 0  |  Беседа, опрос |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | проведения тренировочных занятий, спортивных мероприятий, принципы спортивной тренировки.  |  |  |  |  |
| 6.2.  | Составление комплексов  упражнений для подготовительной,  основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; проведение этих комплексов.  | 3 | 0  | 3 |  мониторинг |
| 6.3.  | Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану в форме семинаров.  | 3 | 0 | 3 |  беседа |
| **7. Участие в соревнованиях -21ч.**  |
| 7.1.  | Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.  | 2  | 2  |   | Зачёт, соревнования  |
| 7.2.  | Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарному графику. | 19  | 0 | 19 |  Соревнование |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **8. Контрольные нормативы – 6 ч.**  |  |
| 8.1  | Контрольные нормативы  | 6  | 0  | 6 | Сдача контрольных нормативов  |
| **9. Медицинский контроль. Восстановительные мероприятия** |
| 9.1 | Медико-биологический контроль | 6 | 0 | 6 | Анализ, мониторинг |
| 9.1 | Восстановительные мероприятия | 8 | 0 | 8 | опрос |
| **10. Психологический контроль** |
| 10.1 | Психомышечная тренировка, мышечная релаксация, отдых, сон | 4 | 4 | 0 | беседа |
|   |  **Всего часов:**  | **540**  | **24** | **516** |   |

**Содержание программы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 ч.**

 Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

 **1.1.** **Теория:** (1 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

 **1.2**. **Практика:** (1 ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

 **1.3.** **Теория:** (1 ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире

Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

 **1.4.** **Теория:** (1 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

 Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

 **1.5.** **Теория:** (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

 Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

 **1.6.** **Теория:** (1 ч.) Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка – 222 ч.**

1. **1.Теория. (2 ч.)** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

* 1. **Практика: (10ч.)** *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.

* 1. **Практика (30 ч.)** *Общеразвивающие упражнения*:

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

* 1. **Практика: (20ч.)** 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, приседания.

**2.5. Практика: (30ч.)** 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, 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, после кувырка вперед в движении.

**2.6. Практика: (60ч.)** *Комплексы общеразвивающих упражнений*, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**2.7. Практика: (70 ч.)** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 151 ч.**

**3.1. Теория.** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения

упражнений. (4ч.)

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**3.2. Практика: (14ч.)** *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 5-10 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.

**3.3. Практика: (10 ч.)** *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, , 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.

**3.4. Практика: (16ч.)** *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.

**3.5. Практика: (2ч.)** *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.

**3.6. Практика: (105ч.)** *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.

**Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 94 ч.**

**4.1. Теория: (4 ч.)** Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**4.2. Практика: (18ч.)**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. (

**4.3. Практика: (22ч.)**Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.

* 1. **Практика: (24ч.)**Обучение основными элементами полуконькового и конькового хода.
	2. **Практика: (26ч.)** Совершенствование основных элементов техники конькового хода

**Раздел 5. Другие виды спорта – 14 ч.**

**5.1. Теория.** (2 ч.) Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, велоспорт).

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

 **5.2.** **Практика: (3ч.)** *Легкая атлетика:*

Бег: 30, 60м, 100м, 400м, повторный бег (в зависимости от возраста) отрезки по 30м, 60 м., 100м., 150м. Кроссовый бег по 500-1500м

Прыжки в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

 Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

* 1. **Практика: (2ч.)**Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)

* 1. **Практика: (3ч.)**Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой игры в футбол, баскетбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.
	2. **Практика: (4ч.)** *Велосипедный спорт:* езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

 **Раздел 6. Инструкторская практика – 8 ч.**

* 1. **Теория:** (2.ч) Основы введения в тренерскую деятельность, проведения тренировочных занятий, спортивных мероприятий, принципы спортивной тренировки.
	2. **Практика: (3ч.)** Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; проведение этих комплексов.
	3. **Практика: (3 ч.)** Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану в форме семинаров.

**Раздел 7. Участие в спортивных соревнованиях – 21 ч.**

* 1. **Теория. (2ч.)** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.
	2. **Практика. (19 ч.)** Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарному плану.

**Раздел 8. Контрольные нормативы – 6ч.**

**8.1. Практика. (6 ч.)** Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**Раздел 9. Медико-биологические исследования – 6ч.**

**9.1. Практика. (6ч.)** Прохождение два раза в год медицинской комиссии и осмотр перед соревнованиями. Правильное питание, прием витаминов.

**9.2. Практика. (8ч.)** Восстановительные процедуры. Бег трусцой, упражнения на гибкость, ходьба, расслабление, плавание, сауна, массаж.

**Раздел 10. Психологический контроль. – 4 ч.**

**10.1.** Аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, отдых, мышечная релаксация, музыкальное воздействие.

**Учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 4-5 год обучения (нагрузка 15 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Название раздела, темы  | Количество часов  |  |  |  | Формы аттестации/ контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |  |  |
| 1.  | Теоретическая подготовка  | 4  | 4 | 0 |  |  | Беседа/опрос  |
| 2.  | Общая физическая подготовка  | 250  | 2  | 248 |  |  | Выполнение упражнений и нормативов  |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  | 202  | 4  | 198  |  |  | тестирование  |
| 4.  | Технико-тактическая подготовка  | 87  | 6 | 81 |  |  | Контрольный срез |
| 5.  | Другие виды спорта  | 28  | 2  | 26  |  |  | мониторинг |
| 6.  | Инструкторская, судейская практика | 24 | 4  | 20 |  |  | Зачет  |
| 7.  | Участие в соревнованиях  | 47  | 2  | 45  |  |  | соревнование |
| 8.  | Контрольные нормативы  | 6  | 0  | 6  |  |  | Сдача контрольных нормативов  |
| 9. | Психологическая подготовка | 6 | 6 | 0 |  |  | Беседа |
| 10. | Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия | 21 | 4 | 17 |  |  | Опросконтроль |
|   | **Всего часов:**  | **675**  | 34 | 641 |  |  |   |

**Примечание:** при проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**Календарно-учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 5 год обучения (нагрузка 15 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Название раздела, темы  | Количество часов  | Формы аттестации/ контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
|  | **1. Теоретическая подготовка – 4 ч.**  |  |
| 1.1.  | Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий  | 1  | 1  | 0  | Беседа/опрос  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лыжным спортом.  |  |  |  |  |
| 1.2.  | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.  | 1  | 1  | 0  |  беседа |
| 1.3.  | Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.  | 1  | 1  |  0 |  беседа |
| 1.4.  | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии  | 1  | 1  |  0 |  беседа |
| **2. Общая физическая подготовка – 250 ч.**  |
| 2.1.  | Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.  | 2  | 2  | 0  | Зачет  |
| 2.2  | Строевые упражнения  | 10  |   | 10 |
| 2.3  | Общеразвивающие упражнения  | 45  |   | 45  |
| 2.4.  | Общеразвивающие упражнения без предметов  | 38  |   | 38  |
| 2.5.  | Общеразвивающие упражнения с предметами  | 42  |   | 42  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.6.  | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.  | 55  |   | 55  |  |
| 2.7  | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  | 60  |   | 60  |
| **3. Специальная физическая подготовка – 202 ч.**  |
| 3.1.  | Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.  | 2  | 2  | 0  | Зачёт тестирование |
| 3.2.  | Упражнения для развития быстроты  | 15 | 0  | 15 |
| 3.3.  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 25  | 0  | 25 |
| 3.4.  | Упражнения для развития специальной выносливости  | 40  | 0  | 40  |
| 3.5.  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной  | 120  |  0 | 120  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | местности  |  |  |  |  |
| **4. Технико-тактическая подготовка – 91 ч.**  |
| 4.1.  | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  | 2  | 2  |  0 | Зачет  |
| 4.2.  | Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, проката  | 21  |  0 | 21 |  Контрольный срез |
| 4.3.  | Совершенствование техники классических лыжных ходов в сложных условиях.  | 34  | 0  | 34 |  Контрольный срез |
| 4.4.  | Совершенствование техники коньковых лыжных ходов в сложных условиях  | 34 | 0  | 34 |  Контрольный срез |

|  |
| --- |
| **5. Другие виды спорта- 28 ч.**  |
| 5.1.  | Легкая атлетикаБег по стадиону или кросс 3000м.,5000м, 10000м.  | 6 | 0  | 6 | мониторинг |
| 5.2.  | Гимнастические упражнения  | 1  | 0  | 1  |
| 5.3.  | Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)  | 3  | 0  | 3 |
| 5.4.  | Спортивные игры  | 6 | 0  | 6 |
|  | Плавание | 4 | 0 | 4 |  |
| 5.5.  | Велосипедный спорт  | 8 |  0 | 8 |   |
| **6. Основы введения в тренерскую деятельность, инструкторская практика - 24 ч.**  |
| 6.1.   | Основы проведения тренировочных занятий, основы  | 2 | 2 | 00  |  зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спортивных мероприятий, обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей.   |  |  |  |  |
| 6.2.  | Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров,  | 4 | 4 | 0  |  зачет |
| 6.3.  | Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий  | 6  |  0 | 6 |  зачет |
| 6.4.  | Судейство соревнований по лыжным гонкам  | 6  | 0  | 6 |  зачет |
| 6.5.  | Применение скользящих мазей, мазей держания, подготовка лыж к соревнованиям.   | 6 | 0  | 6 |  зачет |
| **7. Участие в соревнованиях - 47 ч.**  |
| 7.1.  | Правила соревнований по лыжным гонкам.  | 2  | 2  | 0  | Зачёт  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.  |  4 |  4 |  0 |  |
| 7.2.  | Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарному графику.  | 41  | 0 | 41 |  соревнование |
| **8. Контрольные нормативы – 4 ч.**  |
| 8.1  | Контрольные нормативы  | 6 | 0  | 6 | Сдача контрольных нормативов  |
| **9. Психологическая подготовка – 6 часов** |
| 9.1 | Развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства лыжника-гонщика. Добросовестное отношение к труду, настойчивость, решительность, смелость, трудолюбие, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и взаимовыручка, организованность, дисциплина. | 6 | 6 | 0 | беседы |
| **10. Медико-биологический контроль и восстановительные процедуры – 21 час** |
| 10.1 | Прохождение мед. комиссии | 7 | 0 | 7 | анализ |
| 10.2 | Тихий бег, плавание, ходьба, расслабление. Баня.Аутогенная, психомышечная тренировки, сон, отдых, мышечная релаксация. Фармакология, витаминизация. | 14 | 0 | 14 | мониторинг |
|  |  **Всего часов:**  | **675**  | **28** | **647** |  |

**Содержание программы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка – 4 ч.**

 Цель теоретической подготовки – обогатить лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

 **1.1. Теория: (1 ч.)** Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

 **1.2.** **Теория:** **(1 ч.)** Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

 Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

* 1. **Теория: (1 ч.)** Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

 Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

* 1. **Теория: (1 ч.)** Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка – 250 ч.**

* 1. **Теория: (2ч.)** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

* 1. **Практика:** **(10 ч.)** 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.

* 1. **Практика: (45ч.)** *Общеразвивающие упражнения*:

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

* 1. ***Практика: (38 ч.)*** 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, приседания.

**2.5. Практика: (42ч.)** 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, 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, после кувырка вперед в движении.

**2.6. Практика: (55ч.)** *Комплексы общеразвивающих упражнений*, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**2.7. Практика: (60 ч.)** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 202 ч.**

**3.1. Теория: (2ч.)** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**3.2. Практика: (15ч.)** *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 5-10 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.

**3.3. Практика: (25 ч.)** *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, 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.

**3.4. Практика: (40 ч.).** *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.

**3.5. Практика: (120 ч.)** *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.

**Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 91 ч.**

**4.1. Теория: (2 ч.)** Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**4.2. Практика:** **(21 ч.)** Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия, на согласованную работу рук и ног при передвижении классическим и коньковым ходами.

**4.3. Практика: (34 ч.)** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в сложных условиях.

**4.8. Практика: (34ч.)** Совершенствование основных элементов техники конькового хода.

**Раздел 5. Другие виды спорта – 20 ч.**

**5.1. Практика:** (6 ч.) *Легкая атлетика:* упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 500-5000 м, повторный бег по 30- 40 м , по 50-60 м. , по 100-150м. Эстафетный бег с этапами до 800м.

  **5.2. Практика: (1ч.)** Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)

 **5.3. Практика: (6ч.)** Спортивные игры: совершенствование основных приемов техники игры в футбол, баскетбол в нападении, защите. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

 **5.4. Практика: (8ч.)** *Велосипедный спорт:* езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

 **5.5. Практика: (4 часа).** Плавание. Обучение и совершенствование основных видов плавания в бассейне в восстановительном периоде.

**Раздел 6. Основы введения в тренерскую деятельность, инструкторская практика - 24 ч.**

**6.1. Теория:** (2ч.) Основы проведения тренировочных занятий, основы спортивных мероприятий, обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей.

**6.2. Теория:** (4ч.) Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров, подготовка лыжного инвентаря перед соревнованиями: технология применения мазей держания и скользящей смазки.

**6.3. Практика:** (6 ч.) Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки

**6.4. Практика:** (6 ч.) Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

**6.5. Практика:** (6ч.) Применение скользящих мазей, мазей держания, подготовка лыж к соревнованиям.

**Раздел 7. Участие в спортивных соревнованиях – 47 ч.**

**7.1. Теория. (2ч.)** Правила соревнований по лыжным гонкам.

**7.2. Теория. (4часа)** Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

**7.3. Практика. (41ч.)** Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарному плану.

**Раздел 8. Контрольные нормативы – 4 ч.**

**8.1. Практика. (4 ч.)** Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**Раздел 9. Психологическая подготовка – 6 ч**

**9.1.** Моральные качества, свойственные спортсменам, добросовестное отношение к труду, к социальной собственности, настойчивость, решительность, смелость, трудолюбие, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и взаимовыручка, организованность, дисциплина, уважение к одногруппникам. Спортивная честь и культура поведения, патриотизм, мужество и стойкость.

**.**

**Раздел 10. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. – 21ч.**

**10.1**. Самоконтроль лыжника-гонщика, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям по лыжным гонкам.

 **10.2.** Поэтапный медицинский осмотр.

**10.3.** Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий- душ, баня, водные процедуры. Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

**Материально-техническое обеспечение**

1Велосипед спортивный штук 10

2 Весы медицинские штук 1

3 Гантели массивные от 0,5 до 5 кг комплект 2

4 Гантели переменной массы от 3 до 12 кг пар 1

5 Крепления лыжные пар 20

6 Лыжероллеры пар 20

7 Лыжи гоночные пар 20

8.Лыжные мази (на каждую температуру) комплект 12

9. Лыжные парафины (на каждую температуру) комплект 12

10 Набивные мячи от 1 до 5 кг комплект 2

11 Накаточный инструмент с 3 роликами штук 2

12 Палки для лыжных гонок пар 12

13 Пробка синтетическая штук 4

14 Рулетка металлическая 50 м штук 1

15 Секундомер штук 2

16 Скребок для обработки лыж (3-5 мм) штук 10

17 Снегоход штук 1

18 Снегоход, укомплектованный приспособлением для

прокладки лыжных трасс штук 1

19 Стальной скребок штук 10

20 Стол для подготовки лыж комплект 2

21 Стол опорный для подготовки лыж штук 2

22 Термометр для измерения температуры снега штук 1

23 Термометр наружный штук 1

24 Утюг для смазки штук 2

25 Нетканый материал «Фибертекс» штук 30

26 Флажки для разметки лыжных трасс комплект 1

27 Шкурка упаковка 20

28 Щетки для обработки лыж штук 10

29 Эспандер лыжника штук 12

30 Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую

температуру) комплект 4

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Планы восстановительных мероприятий для использования в процессе спортивной подготовки формируются тренерами-преподавателями в соответствии с учебно-тренировочными планами. Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, организационные возможности реализации таких мероприятий, в том числе мероприятий медико-биологического характера, а также наличие индивидуальных показаний отдельным обучающимся. Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. При правильном использовании педагогических средств у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Это достигается умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения общей физической подготовки, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности обучающихся при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося. Главным средством восстановления и повышения работоспособности обучающихся является питание. В случае, когда занятия проводятся на твердом грунте или имели место перегрузки, у занимающихся часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение.

**Восстановительные мероприятия** приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать. К малым нагрузкам относятся такие, после выполнения которых, восстановление спортивной работоспособности наблюдается в тот же день. Работа, вызывающая снижение работоспособности на срок не более суток, была классифицирована как средняя нагрузка. Нагрузки, после которых восстановление работоспособности происходит не ранее чем через 48 часов, оцениваются как большие. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

• рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

• правильное сочетание нагрузки и отдыха, как на учебно-тренировочном занятии, так и в учебно-тренировочном процессе;

• введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

 • выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

• оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

• полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

• использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

• повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

• эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

• соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

 **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых, специально отвлекающие факторы, исключение отрицательных эмоций, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы. Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и особенно в группах совершенствования спортивного мастерства. Медико-биологические средства восстановления Медико-биологические мероприятия восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна. Фармакологические средства применяются с учебно-тренировочного этапа начиная с 3 года обучения. Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. По своей структуре легкоатлетические упражнения делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения физических качеств: на скорость, выносливость, скоростно-силовые, сложно-координационные (прыжки). Фармакологическая программа поддержки кроме общих для всех восстановительных средств, включает препараты узкоспециализированные

**Формы аттестации**

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии учащихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация учащихся по результатам завершения программы в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие учащихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий .

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  | Дата контроля  | Цель контроля  | Формы и приемы контроля  | Методы контроля  | Уровень оценочных критериев  |
| Текущий контроль  | В течение года  | Выявление уровня освоения темы (раздела) программ ы  | Индивидуальны й и групповой контроль. Соревнования  | Контрольные нормативы, тестирование  | Высокий, средний, низкий  |
| Промежуточный контроль  | В конце учебного года  | Выявление уровня освоения части программ ы  | Индивидуальны й и групповой контроль. Соревнования, кроссы  | Контрольные нормативы, тестирование  | Высокий, средний, низкий  |
| Контроль по результатам завершения программы  | Подведение итогов освоения программы  | Выявление уровня освоения программ ы в целом  | Индивидуальны й и групповой контроль. Соревнования  | Контрольные нормативы, тестирование  | Высокий, средний, низкий  |

**Оценочные материалы:**

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретик методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов.

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

Важным разделом контроля за юными спортсменами являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

В подготовке юных лыжников важную роль играет и самоконтроль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для учащихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья.

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

**Учебно-методическое обеспечение программы**

Основополагающие принципы программы:

*Принцип комплексности*, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

*Принцип индивидуальности* заключается в учете состояния здоровья, типа нервной системы, физической подготовленности, возраста и пола при использовании тех или иных средств и методов тренировок.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип доступности* заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям учащихся, уровню их развития.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

*Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

*Принцип вариативности* предусматривает индивидуальные особенности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Принцип результативности* заключается в том, что реализация процесса должна обеспечивать получение результата, соответствующего целевой ориентации процесса.

**Основные формы тренировочного занятия:**

Занятия в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебно- тренировочные, тренировочные и контрольные.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия (тренировки) по лыжной подготовке состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части.

Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

**Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметная область  | Стартовый уровень  | Базовый уровень  |
| Теоретическая подготовка  | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.  | Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.  |
| Общая физическая подготовка  | Направлена на развитие основных физических качеств  | Увеличение объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств  |
| Специальная физическая подготовка  | Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств лыжников. Использование подводящих упражнений для овладения техникой  | 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  |
| Технико-тактическая подготовка  | 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. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.  | Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового хода.   |
| Другие виды спорта  | Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.  | Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол.  |
| Контрольные нормативы  | Сдача два раза в год  | Сдача два раза в год  |
| Участие в соревнованиях  | Внутришкольные соревнования  | Внутришкольные, муниципальные и региональные соревнования  |

Программный материал представлен в виде современных технологий:

* *Здоровьесберегающие технологии* - их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.
* *Технологии обучения здоровью* - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.
* *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья -* усиливают воспитание у учащихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.
* *Оздоровительные технологии -* направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В настоящее время технологии не стоят на месте, происходит изменение в структуре тренировочного процесса, совершенствуется система подготовки спортивного инвентаря, а также внедряются информационные технологии:

* пульсометр;
* приемник геопозиционирования GHS;
* система «старт-финиш» - «SkiLow”; - система «SkiMidle» - старт - финиш.

Методы реализации программы:

* Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед учащимся двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
* Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
* Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
* Равномерный метод – метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключающий их перенапряжение.
* Переменный метод – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.
* Интервальный метод – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха.
* Повторный метод – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.
* Соревновательно-игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Методы психологической подготовки:

* Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психологопедагогические методы.
* Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

* в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально- психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствование общей психологической подготовленности;
* соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязанием;
* в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно психического восстановления организма.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнований.

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Наглядные пособия, карточки с изображениями;
4. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (https://nsportal.ru/; http://fcior.edu.ru/ и др.).

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований.

**Список литературы**

# Список использованных источников для педагогов

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб, и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-

4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239 3. <http://sportom.ru/content/view/32/20/22>

1. [http://zatumanom.ru/articles/etapi.php.](http://zatumanom.ru/articles/etapi.php)
2. http:// www.zarsport.ru/node271

# Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М**.:** ФиС, 1980.
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»

**ПРИЛОЖЕНИЯ:**

**Приложение № 1**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**отделение лыжные гонки**

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для**

**лыжников-гонщиков 8-9 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения**  |  | **Юноши**  | **Девушки** |   |
|  | **Баллы за выполнение нормативов**  |  |
| **3**  | **4**  | **5**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| Бег 30 м, с  | -  | -  | -  | 6.3  | 6.0  | 5.9  |
| Бег 60м, с  | 11.0  | 10.8  | 10.6  | -  | -  | -  |
| Прыжок в длину с места, см  | 155  | 160  | 165  | 145  | 150  | 155  |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз  |  15  |  20  |  25  |  10   |  15  |  20  |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз  | 20  | 23  | 25  | 15  | 17  | 20  |
| Бег на 500 метров ; мин,с  | 3.1  | 3.00  | 2.58  | 3.15  | 3.10  | 3.05  |
| Прохождение дистанций без учета времени  |  |  |
| Лыжи, классический стиль  3 км; мин, с  | +  |  | +  |  |
|  5 км; мин, с  | +  |  | +  |  |
| Лыжи, свободный стиль  3 км; мин, с  | +  |  | +  |  |
|  5 км; мин, с  | +  |  | +  |  |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для**

**лыжников-гонщиков 10-11 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения**  | **Юноши**  | **Девушки**  |
| **Баллы за выполнение нормативов**  |
| **3**  | **4**  | **5**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| Бег 30 м, с  | -  | -  | -  | 6.3  | 6.0  | 5.9  |
| Бег 60м, с  | 11.0  | 10.8  | 10.6  | -  | -  | -  |
| Прыжок в длину с места, см  | 155  | 165  | 168  | 150  | 155  | 160  |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз  |  15  |  20  |  25  |  10   |  15  |  20  |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз  | 20  | 23  | 25  | 15  | 17  | 20  |
| Бег на 500 метров ; мин,с  | 3.0  | 2.55  | 2.53  | 3.0  | 2.55  | 2.53  |
| Выполнение разрядных нормативов согласно ЕВСК по 3 юношескому разряду  |
| Лыжи, классический стиль  3 км; мин, с  | 17.07  | 19.21  |
|  5 км; мин, с  | 29.34  | 33.37  |
| Лыжи, свободный стиль  3 км; мин, с  | 17.25  | 19.35  |
|  5 км; мин, с  | 29.56  | 33.42  |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для** **лыжников-гонщиков 12 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения**  |  | **Юноши**  | **Девушки**  |  |
|  | **Баллы за выполнение нормативов**  |  |
| **3**  | **4**  | **5**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| Бег 60 м, с  | -  | -  | -  | 11.0  | 10.8  | 10.6  |
| Бег 100 м, с  | 15.5  | 15.3  | 15.0  | -  | -  | -  |
| Прыжок в длину с места, см  | 180  | 190  | 192  | 160  | 167  | 169  |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз  |  25  |  30  |  33  |  20  |  25  |  28  |
| Поднимание туловища за 30  | 23  | 25  | 27  | 19  | 21  | 23  |
| сек, кол-во раз  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 метров, мин.сек  | 4.10  | 3.55  | 3.50  | 4.45  | 4.30  | 4.25  |
| Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 2 юношескому разряду  |  |
| Лыжи, классический стиль  3 км; мин, с  | 14.54  | 16.53  |  |
|  5 км; мин, с  | 25.38  | 29.10  |  |
| Лыжи, свободный стиль  3 км; мин, с  | 14.59  | 16.50  |  |
|  5 км; мин, с  | 25.38  | 28.51  |  |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для**

**лыжников-гонщиков в 13 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения**  | **Юноши**  | **Девушки** |   |
| **Баллы за выполнение нормативов**  |  |
| **3**  | **4**  | **5**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| Бег 60 м, с  | -  | -  | -  | 10.9  | 10.4  | 10.2  |
| Бег 100 м, с  | 15.0  | 14.6  | 14.4  | -  | -  | -  |
| Прыжок в длину с места, см  | 190  | 203  | 205  | 175  | 180  | 182  |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз  |  25  |  30  |  33  |  20  |  25  |  28  |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз  | 23  | 25  | 27  | 19  | 21  | 23  |
| Бег на 1000 метров, мин.сек  | 3.55  | 3.50  | 3.45  | 4.30  | 4.20  | 4.15  |
| Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 1 юношескому разряду  |  |
| Лыжи, классический стиль  3 км; мин, с  |  13.02  |  14.48  |  |
|  5 км; мин, с  | 22.02  | 25.27  |  |
| Лыжи, свободный стиль  3 км; мин, с  |  12.57  |  14.33  |  |
|  5 км; мин, с  | 22.05  | 24.51  |  |
|  10 км; мин,с  | 46.12  | -  |  |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для** **лыжников-гонщиков 14 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения**  |  | **Юноши**  | **Девушки** |   |
|  | **Баллы за выполнение упражнений**  |  |
| **3**  | **4**  | **5**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| Бег 60 м, с  | -  | -  | -  | 10.5  | 10.0  | 9.9  |
| Бег 100 м, с  | 14.5  | 14.1  | 14.0  | -  | -  | -  |
| Сгибание и разгибание рук из  | 30  | 35  | 37  | 25  | 30  | 32  |
| положения лежа с упором спереди, кол-во раз  |   |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз  | 27  | 31  | 32  | 20  | 24  | 25  |
| Прыжок в длину с места, см  | 180  | 190  | 195  | 165  | 170  | 175  |
| Бег на 1000 метров; мин,с  | 3.50  | 3.40  | 3.35  | 4.30  | 4.20  | 4.15  |
| Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 3 разряду  |  |
| Лыжи, классический стиль  3 км; мин, с  | 11.30  | 13.05  |  |
|  5 км; мин, с  | 19.37  | 22.25  |  |
| Лыжи, свободный стиль  3 км; мин, с  | 11.18  | 12.43  |  |
|  5 км; мин, с  | 19.12  | 21.39  |  |
|  10 км; мин, с  | 39.57  | -  |  |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для**

**лыжников-гонщиков 15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения**  | **Юноши**  | **Девушки** |   |
| **Баллы за выполнение упражнений**  |  |
| **3**  | **4**  | **5**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| Бег 60 м, с  | -  | -  | -  | 10.0  | 9.5  | 9.4.  |
| Бег 100 м, с  | 14.1  | 13.5  | 13.4  | -  | -  | -  |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз  | 35   | 40  | 42  | 30  | 35  | 36  |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз  | 30  | 33  | 34  | 23  | 27  | 28  |
| Прыжок в длину с места, см  | 190  | 200  | 201  | 170  | 175  | 177  |
| Бег на 1000 метров; мин,с  | 3.35  | 3.25  | 3.20  | 4.20  | 4.05  | 4.00  |
| Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 2 разряду  |  |
| Лыжи, классический стиль  3 км; мин, с  | 10.14  | 11.41  |  |
|  5 км; мин, с  | 17.26  | 19.58  |  |
|  10 км; мин, с  | 36.24  | -  |  |
| Лыжи, свободный стиль  3 км; мин, с  | 9.58  | 11.14  |  |
|  5 км; мин, с  | 16.54  | 19.05  |  |
|  10 км; мин, с  | 35.00  | 39.37  |  |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для**

**лыжников-гонщиков 16 лет и старше**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения**  | **Юноши**  | **Девушки**  |
| **Баллы за выполнение упражнений**  |
|  | **3**  | **4**  | **5**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| Бег 60 м, с  | -  | -  | -  | 9.5  | 9.0  | 8.9  |
| Бег 100 м, с  | 13.5  | 13.2  | 13.1  | -  | -  | -  |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз  |  40   | 45  | 47  | 35  | 40  | 42  |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз  | 33  | 35  | 36  | 27  | 30  | 31  |
| Прыжок в длину с места, см  | 200  | 215  | 217  | 175  | 180  | 182  |
| Бег на 1000 метров; мин,с  | 3.25  | 3.15  | 3.10  | 4.00  | 3.45  | 3.40  |
| Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 1 разряд | у  |  |
| Лыжи, классический стиль  3 км; мин, с  | 9.14  |  | 10.33  |  |
|  5 км; мин, с  | 15.41  |  | 17.59  |  |
|  10 км; мин, с  | 32.35  |  | 37.37  |  |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с  | 8.54  |  | 10.04  |  |
|  5 км; мин, с  | 15.05  |  | 17.03  |  |
|  10 км; мин, с  | 31.07  |  | 35.15  |  |

Приложение № 2

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО**

**ЛЫЖНОГО ХОДА**

1. Цель отталкивания палками:

 а) увеличить скорость;

) сохранить скорость;

в) сохранить равновесие.

1. Цель свободного скольжения:

а) увеличить скорость;

б) сохранить скорость;

в) как можно меньше терять скорость.

1. 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.

1. 3.Палки находятся в отношении лыж:

а) под острым углом по ходу движения;

б) под тупым углом.

* 1. Тяжесть тела переносится:

а) на пятки;

б) на пальцы стоп;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

* 1. При выносе рук вперед происходит:

а) выдох;

б) вдох;

в) задержка дыхания.

* 1. Руки поднимаются:

а) выше головы;

б) до уровня глаз;

в) до уровня груди.

4.Исходная поза отталкивания палками.

* 1. Постановка лыжных палок на опору:

а) впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) позади креплений.

* 1. Локтевые суставы:

а) разогнуты;

б) немного согнуты;

в) отведены в сторону;

г) находятся внизу.

* 1. Палки наклонены:

а) только вперед;

б) вперед и наружу;

в) вперед и внутрь.

* 1. Тяжесть тела:

а) на носках стоп;

б) на пятках;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.Отталкивание палками.

* 1. Отталкивание:

а) только туловищем;

б) туловищем и руками;

в) только руками.

* 1. Тяжесть тела переносится больше:

а) на пятки;

б) на носки стоп;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

* 1. 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.

1. 2.Держание палок:

а) положение палок контролируется большим и указательным

пальцами;

б) палки зажаты в «кулак».

* 1. Тяжесть тела распределяется:

а) равномерно по всей стопе;

б) на пятках.

* 1. Ноги находятся в отношении лыжни:

а) вертикально;

б) отклонены назад

Приложение № 3

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»**

1. Применяется при спуске:

а) прямо;

б) наискось.

1. Носки лыж:

а) на одном уровне;

б) один носок лыжи впереди другого.

1. Пятки лыж:

а) обе отводятся в сторону;

б) только одна отводится в сторону.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. Сгибание ног:

а) ноги согнуты в коленях;

б) ноги выпрямлены.

1. 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

Приложение № 4

**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.

1. Скорость при выполнении поворота переступанием:

а) увеличивается;

б) сохраняется;

в) уменьшается.

1. Поворот выполняется на спуске:

а) в низкой стойке;

б) в средней стойке;

в) в высокой стойке.

1. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

а) на внешнюю лыжу;

б) на внутреннюю лыжу;

в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

1. Лыжа при отталкивании ставится:

а) на внутренний кант;

б) на внешний кант;

в) всей поверхностью.

1. В начале отталкивания лыжей нога:

а) согнута в коленном суставе;

б) выпрямлена в коленном суставе.

1. В начале отталкивания ногой голень:

а) вертикальна;

б) наклонена вперед;

в) отклонена назад.

1. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута;

б) выпрямлена.

1. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

а) вплотную;

б) на расстоянии 30-40 см;

в) на расстоянии 70-80 см.

1. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:

 а) впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) позади креплений.

Приложение № 5

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Физические способности  | Контрольные упражнения  | Год обуче- ния  |  | Уровень  |
|  | Мальчики  | Девочки  |
| Низкий  | средний  | высокий  | низкий  | средний  | высокий  |
| 1.  | Скоростные  | Бег 30 м (сек)  | 1  | 7,1  | 7,0-6,1  | 5,4  | 7,3  | 7,2-6,2  | 5,6  |
| 2  | 6,8  | 6,7-5,7  | 5,1  | 7.0  | 6,9-6,0  | 5,3  |
| 3  | 6,6  | 6,5-5,6  | 5.1  | 6,6  | 6,5-5,6  | 5,2  |
| 4  | 6,3  | 6,1-5,5  | 5,0  | 6,4  | 6,3-5,7  | 5,1  |
| 2.   | Координационный  | Челночный бег 3х10 м (сек)  | 1  | 10,4  | 10,0-9,5  | 9,1  | 11,2  | 10.7-10,1  | 9,7  |
| 2  | 10,2  | 9,0-9,3  | 9,8  | 10,8  | 10,3-9,7  | 9,3  |
| 3  | 9,9  | 9,5-9.0  | 8,6  | 10,4  | 10,4-9,5  | 9,1  |
| 4  | 9,7  | 9,3-8,8  | 8,5  | 10,1  | 9,7-9,3  | 8,9  |
| 3.   | Скоростносиловые  | Прыжки в длину с места (см)  | 1  | 110  | 125-145  | 165  | 90  | 125-140  | 155  |
| 2  | 120  | 130-150  | 175  | 110  | 135-160  | 160  |
| 3  | 130  | 140-160  | 185  | 120  | 140-155  | 170  |
| 4  | 140  | 160-180  | 195  | 130  | 150-175  | 185  |
| 4.  | Выносливость  | Бег 1000 м (мин:сек)  | 1  |  | Преодоление дистанции без учета времени  |
| 2  | 5:15  | 4:41-4:57  | 4:40  | 5:57  | 5:25-5:40  | 5:24  |
| 3  | 5:0  | 4:28-4:40  | 4:27  | 5:40  | 5:11-5:25  | 5:10  |
| 3  | 5:16  | 4:16-4:59  | 4:15  | 5:25  | 4:5,8-5:12  | 4:57  |
| 5.  | Гибкость  | Наклоны в перед из положения сидя (см)  | 1  | 1  | 3-5  | 2  | 5-8  | 11,5  |   |
| 2  | 1  | 3-5  | 2  | 6-9  | 13,0  |   |
| 3  | 2  | 4-6  | 3  | 7-10  | 14,0  |   |
| 4  | 2  | 6-8  | 4  | 8-10  | 15.0  |   |
| 6.  |    Силовые  | Подтягива ние на высокой перекладин е из виса (раз)  | 1  | 1  | 2-3  |   |   |   |   |
| 2  | 1  | 3-4  |   |   |   |   |
| 3  | 1  | 3-4  |   |   |   |   |
| 4  | 1  | 4-5  |   |   |   |   |
| Отжимание в упоре на руках (раз)  | 1  |    |   |   | 5  | 6-8  | 9  |
| 2  |   |   |   | 6  | 7-9  | 10  |
| 3  |   |   |   | 7  | 8-10  | 11  |
| 4  |   |   |   | 8  | 9-11  | 12  |

Приложение № 6

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Физические способности  | Контрольные упражнения  | Год обуче- ния  | Уровень  |  |
| Мальчики  |  | Девочки  |
| Низкий  | средний  | высокий  | низкий  | средний  | высокий  |
| 1.  | Техникотактические  | Лыжи, классическ | 1  | Преодоление дистанции без учета времени  |  |
| 2  | 6:38  | 6:17  | 5:17  | 8:17  | 7:38  | 6:32  |
| 3  | 6:17  | 5:47  | 5:12  | 7:38  | 6:32  | 5:47  |
|  |   | ий стиль 1 км (мин:сек)  | 4  | 5:40  | 5:00  | 4:30  | 7:10  | 6:00  | 5:15  |
| 2.   | Техникотактические   | 2 км (мин:сек)  | 1  |   |   |   |   |   |   |
| 2  | 5:18  | 13:39  | 16:34  | 16:34  | 15:19  | 13:52  |
| 3  | 13:28  | 12:44  | 15:19  | 15:19  | 13:52  | 12:38  |
| 4  | 12:50  | 12:00  | 14:40  | 14:40  | 13:00  | 12:10  |

Приложение № 7

**Карта**

**педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся**

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

Приложение № 8

**Дневник самоконтроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатель**  | **В начале года**  | **В конце года**  |
| Рост (см)  |   |   |
| Вес (кг)  |   |   |
| Окружность грудной клетки (см)  |   |   |
| Сила кисти рук (кг)  |   |   |
| Жизненная емкость легких (при налиии спирометра) (см3 )  |   |   |
|   |   |   |

# Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Месяц  | Число  | Время проведения занятий  | Форма занятия  | Кол-во часов  | Тема занятия  | Место проведения  | Форма контроля  |
| 1  | сентябрь  |   |   | групповые теоретические занятия;  | 2  | Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | Кабинет  | Текущий контроль  |
| 2  | сентябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Ознакомление с лыжной трассой. Поход по тренировочному кругу.  | Стадион, лыжная база  | Текущий контроль  |
| 3  | сентябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 4  | сентябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Разучивание техники шаговых имитационных упражнений без палок. Многоскоки.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 5  | сентябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 6  | сентябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Разучивание техники прыжковых имитационных упражнений без палок. Футбол.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 7  | сентябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Разучивание техники шаговых и прыжковых имитационных упражнений с палками  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 8  | сентябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 9  | сентябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Кросс с имитацией на подъёмах. ОФП  | Лыжная база  | Текущий контроль  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10  | Октябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Кросс на пересеченной местности. Футбол  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 11  | Октябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Развитие общей выносливости. Кросс поход. ОФП  | Лыжная база  | Предваритель ный контроль  |
| 12  | Октябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Технические элементы конькового хода на роликах. Футбол  | Лыжная база  | Предваритель ный контроль  |
| 13  | Октябрь  |   |   | групповые теоретические занятия;  | 2  | Шведская ходьба с элементами кросса.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 14  | Октябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Шведская ходьба. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты.  | Стадион  | Текущий контроль  |
| 15  | Октябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Технические элементы конькового хода на роликах. Имитация на экспандерах.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 16  | Октябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Кросс.  | Кабинет, Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 17  | Октябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Круговая тренировка. ОФП. Работа на резине.  | Спортивный зал  | Текущий контроль  |
| 18  | Ноябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Популярность лыжных гонок в России. Подбор инвентаря. Техника Безопасности. Техника ОБХ.  | Кабинет, Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 19  | Ноябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  |  Развитие общей и специальной выносливости. Работа по кругу 2 км  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 20  | Ноябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Техника преодоления подъёмов классическим ходом. Горнолыжная подготовка.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21  | Ноябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники скользящего шага на подъеме. Эстафеты  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 22  | Ноябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 23  | Ноябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | КТ 1 км классическим ходом. Развитие скоростной выносливости.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 24  | Ноябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники конькового хода. Эстафеты  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 25  | Ноябрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Техника преодоления подъёмов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 26  | Ноябрь  |   |   |  групповые и индивидуальные теоретические занятия;  | 2  | Крупнейшие всероссийские и соревнования. Эстафеты  | Кабинет, лыжная база  | Текущий контроль  |
| 27  | Декабрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 28  | Декабрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  |  Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 29  | Декабрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 30  | Декабрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 31  | Декабрь  |   |   | групповые тренировочные  | 2  | Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | занятия  |  |  |  |  |
| 32  | Декабрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  |  Развитие общей выносливости. Коньковый ход, крут 2км. ОФП  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 33  | Декабрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Техника преодоления спусков.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 34  | Декабрь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Развитее общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий щаг, Одноопорное скольжение)  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 35  | Январь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Поход на лыжах. Закрепление техники классического хода.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 36  | Январь  |   |   | групповые теоретические занятия;  | 2  | Развитее общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий щаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 37  | Январь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 38  | Январь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 39  | Январь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники конькового хода. Футбол.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 40  | Январь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Техника преодоления подъёмов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 41  | Январь  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Развитее общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий щаг, Одноопорное  | Лыжная база  | Текущий контроль  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | скольжение)  |  |  |
| 42  | Февраль  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. Футбол.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 43  | Февраль  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  |  Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 44  | Февраль  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники конькового хода. Футбол.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 45  | Февраль  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 46  | Февраль  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 47  | Февраль  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 48  | Февраль  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Соревнования по спринт классическим стилем.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 49  | Февраль  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закаливание организма, режим дня, правильное питание. Кросс.  | Лыжная база, кабинет  | Текущий контроль  |
| 50  | Март  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 51  | Март  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  |  Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП  | Лыжная база  | Текущий контроль  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52  | Март  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 53  | Март  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 54  | Март  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Техника преодоления спусков без палок, с палками.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 55  | Март  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Закрепление техники конькового хода. Футбол.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 56  | Март  |   |   | групповые теоретические занятия;  | 2  | Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 57  | Март  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Соревнования «Закрытие зимнего спортивного сезона».  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 58  | Апрель  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Откаточная тренировка. Футбол.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 59  | Апрель  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Соревнования «Марафон - 2024»  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 60  | Апрель  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Поход по насту.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 61  | Апрель  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Поход по насту.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 62  | Апрель  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Кросс. ОФП  | Лыжная база  | Текущий контроль  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63  | Апрель  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 64  | Апрель  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Кросс-поход. Футбол.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 65  | Апрель  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 66  | Май  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Круговая тренировка. Техника легкоатлетических упражнений.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 67  | Май  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Анализ сезона. Выступления учащихся.  | Лыжная база  | Текущий контроль  |
| 68  | Май  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Правила игры в лапту. Учебно- тренировочная игра.  | Стадион  | Текущий контроль  |
| 69  | Май  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Учебно- тренировочная игра в лапту.  | Стадион  | Текущий контроль  |
| 70  | Май  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Учебно- тренировочная игра в лапту.  | Стадион  | Текущий контроль  |
| 71  | Май  |   |   | групповые теоретические занятия;  | 2  | Учебно- тренировочная игра в лапту.  | Стадион, лыжная база  | Итоговый контроль  |
| 72  | Май  |   |   | групповые тренировочные занятия  | 2  | Учебно- тренировочная игра в лапту.  | Стадион  | Текущий контроль  |