

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЯГУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
Завьяловского района Удмуртской Республики  
(МБОУ «Ягульская СОШ»)

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета  
МБОУ «Ягульская СОШ»

Протокол от «04» июля 2023 г. №17

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

  
(подпись)

Курбатова А.В.  
(Ф.И.О.)

«04» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Ягульская СОШ»

  
Ларионова И.С.  
(подпись) (Ф.И.О.)

«04» июля 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:  
Максимов Андрей Робертович**

с.Ягул, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной программы по лыжным гонкам.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» рассчитана на один год обучения, относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень подготовки – **базовый**.

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

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

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

Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**Актуальность программы.** Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровые берегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

*Здоровье берегающие технологии.* Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

*Технологии обучения здоровью.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

*Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

*Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

**Практическая значимость.** Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Начинаящие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

**Занятия проходят** на стадионе Ягульской школы. Возраст обучающихся по данной программе 11-16 лет. Программа рассчитана на 108 часов. Учебно-тренировочные занятия в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Срок реализации – 1 год.

**Количественный состав группы** – 8-12 человек

Занятия ведутся 3 раза в неделю по 1 часу.

**Основная форма обучения** – очная. В случае возникновения форс – мажорных обстоятельств - электронное обучение с применением дистанционных технологий.

**Форма организации деятельности обучающихся на занятиях** – групповая, индивидуальная. Форма проведения занятий – тренировочное мероприятие, беседа, соревнование, открытое занятие. При дистанционном обучении – самостоятельное изучение выданного учебного материала, консультации, практическое задание (посредством видеоконференций, вебинаров).

Программа составлена в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, нормативы для проведения контрольных испытаний по физической подготовке.

**Цель** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, приобретение знаний, умений и навыков через систематические занятия лыжными гонками.

**Задачи:**

- освоение и совершенствование основ техники передвижения на лыжах;
- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

**Принципы:**

- развитие физических и специальных качеств через ориентацию на личностный потенциал ребенка, его стремления к самореализации и самоорганизации;
- доступность и вариативность;
- от простого к сложному.

Программа предполагает получение обучающимися знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр: легкой атлетики, баскетбола, футбола и т.д.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные:**

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нём взаимопонимания во время игровой и соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок;
- самостоятельно выполнять упражнения.

**Метапредметные знать:**

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

**Предметные:**

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- выполнять спуски и подъемы;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- иметь опыт участия в соревнованиях;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

**Формы контроля** включают текущий контроль, контрольные испытания, участие в соревнованиях, самоконтроль. Освоение программы считается завершенным при условии выполнения обучающимися нормативов действующей программы.

**Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	10	10		
1.1	Физическая культура и спорт. Понятие физическая культура		2	0	
1.2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире		1	0	
1.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь		3	0	
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		2	0	
1.5	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.		2	0	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	50	4	46	
2.1	Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте,		1	5	

	в движении, в парах.				
2.2	Основные движения головой, руками, ногами, туловищем		1	5	
2.3	Гимнастические упражнения		1	5	
2.4	Акробатика		1	5	
2.5	Легкоатлетические упражнения		1	12	
2.6	Спортивные игры		1	7	Учебная игра
2.7	Подвижные игры и эстафеты		1	6	
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
3.1	<i>Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.</i>		1	2	
3.2	<i>Имитация ходов в подъемы</i>		1	1	
3.3	Прыжки			1	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.			2	
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.			1	
3.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.			1	
4	Технико-тактическая подготовка	50	8	42	
4.1	Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок.		2		
4.2	Понятие о тактике		2		
4.3	Построения и перестроения на лыжах			21	
4.4	Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.			21	
5	Учебные игры. Соревнования.	5	1	5	Соревнование
6	Контрольные упражнения	3	1	3	Сдача нормативов
Всего		108	26	104	

## Содержание программы

### **1. Теоретическая подготовка.**

*1.1. Физическая культура и спорт. Понятие физическая культура.*

*1.2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.*

Порядок и содержание работы. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

*1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-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. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

*1.5. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.*

Значение правильной техники для достижения спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Форма контроля: беседа.

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

*Теоретическая часть:*

*2.1. Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах.* Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

*Практическая часть:*

*2.2. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:*

- Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

- Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

### *2.3. Гимнастические упражнения*

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

### *2.4. Акробатика*

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок.

### *2.5. Легкоатлетические упражнения*

Бег. Бег с ускорением до 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 - 4х50 - 60 м. Бег 100 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания теннисного мяча на дальность.

### *2.6. Спортивные игры:*

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

### *2.7. Подвижные игры и эстафеты:*

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с ручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу: эстафеты с ведением мяча обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, и др. Различные эстафеты.

Форма контроля: диагностика.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

*Теоретическая часть:*

*3.1. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.* Характеристика средств специальной физической подготовки. Методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.

*Практическая часть:*

*3.2. Имитация ходов в подъемы* (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; передвижение на лыжах (лыжах роллерах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; , прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким-либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема (8<sup>0</sup>) 100-200 м.; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4x500 +3x1000+ 2x1500 м; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой.

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

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта.

Форма контроля: диагностика.

### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теоретическая часть:*

*4.1. Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок.*

Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

4.2. *Понятие о тактике.* Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

*Практическая часть:*

4.3. *Построения и перестроения на лыжах.* Перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два, передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона -горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4 °; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход.

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

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами

## **5. Участие в играх. Соревнования.**

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

*Теоретическая часть:* Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по лыжным гонкам. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим питания перед стартами. Спортивная форма.

*Практическая часть:* Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

## **6. Контрольные упражнения.**

*Теоретическая часть:* Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в тестировании по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Форма контроля: выполнение контрольно - переводных нормативов.

### Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** педагогическую деятельность осуществляет тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по профилю программы

**Информационное обеспечение:** учебники по физкультуре, справочные материалы, правила соревнований по лыжным гонкам, видеозаписи соревнований по лыжным гонкам России и мира.

### Материально-техническое обеспечение

Лыжная база, снегоход, станок для обработки лыж, мяч волейбольный, мячи футбольные, мяч баскетбольный, конусы, лыжи классические и коньковые, скакалки, скамейки, ботинки лыжные классические и коньковые, стенка шведская, турник, эспандер лыжника, палки лыжные, лыжероллеры, гантели, штанги, секундомер.

**Дидактические материалы:** специальная литература, справочные материалы («Как правильно бегать и дышать при беге», «Что нельзя делать перед соревнованиями. 10 важных пунктов» - [youtube.com](https://www.youtube.com)), плакаты ([www.sk-neftekhimik.ru](http://www.sk-neftekhimik.ru) – обучающие плакаты по лыжным гонкам), правила соревнований по лыжным гонкам ([frs24.ru](http://frs24.ru)>[Статьи](#)>[pravila-lyzhnye-gonki](#)), видеозаписи соревнований ведущих спортсменов России и мира ([youtube.com](https://www.youtube.com)– «Лучшие моменты российского спорта», «Самые яркие спортивные победы»).

### Формы аттестации/контроля

#### Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

#### Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:

- освоение теоретической подготовки: в виде тестирования по изученному материалу;

- физическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

### Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН.

Месяц	№ недели	1 месяц обучения		
		Т	П	К
1	1	Т		
	2	Т		
	3	Т		
	4	Т	П	
2	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
3	1	Т	П	
	2	Т	П	К
	3	Т	П	
	4	Т	П	
4	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	

	4	Т	П	
5	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
6	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	
7	1	Т	П	К
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
8	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4		П	
9	1		П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	К
Всего часов		26	104	
Итого за месяц	36 недель, 108 часов			

### Оценочные материалы

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ✓ регулярность посещения занятий;
- ✓ положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- ✓ уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование проводится два раза в год (октябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно-воспитательного процесса.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики лыжных гонок (Приложение №2,3,4)	Не менее 50% правильных ответов

### Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие *методы обучения*: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой. А также следующие *методы воспитания*: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

В ходе реализации программы используются следующие *педагогические технологии*: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии, дистанционного обучения.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп *методов*: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

### Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятий	Сроки
Гражданско-патриотическое	«Подтянись к движению ГТО»	Декабрь/Май
Нравственно-эстетическое воспитание	Создание традиций в отделении настольного тенниса	В течение года
	«Я выбираю здоровье» - массовые катания на коньках	Январь
	Встреча с известным спортсменом.	Май
Трудовое воспитание	Трудовая деятельность, уход за спортивным инвентарём. Участие в субботнике.	В течение года
Профилактика правонарушений	Вредные привычки и их влияние на здоровья человека.	Март
	Встреча с инспектором ГИБДД. «Будь внимателен на дорогах» Правила дорожного движения».	Ноябрь
Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.	Ежемесячно
	Организация и проведение родительского собрания. Беседа «Детский спорт, его цели и задачи».	ноябрь
	Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей	Апрель
	Организация и проведение семейного мероприятия «Семейный турнир»	Апрель
	Открытое занятие.	Май

**Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:**

1. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
2. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
4. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
5. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс.докт. пед. наук. – СПб., 1992.
8. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
12. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
14. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
15. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
17. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
2. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:**

1. Сайт Федерации лыжных гонок России - [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные\\_гонки/](https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные_гонки/)
3. [www.sport-express.ru/olympic14/skiing/](http://www.sport-express.ru/olympic14/skiing/)
4. [www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki](http://www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki)

## ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. *Цель отталкивания палками:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. *Цель свободного скольжения:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. *при выносе рук и палок вперёд.*
  - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
  - 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
  - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
  - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
  - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. *Исходная поза отталкивания палками:*
  - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
  - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.
  - 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
  - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. *Отталкивание палками.*
  - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.
  - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. *Поза окончания отталкивания.*
  - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
  - 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.
  - 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
  - 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

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

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

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА  
ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ**

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