

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ Торбеевского
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ
Торбеевского муниципального района
К.В.Карев
Приказ № 44 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»**

(разноуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Нормативный срок освоения: 5 лет

Авторы-составители:

Сетяева Е.И., инструктор-методист,
Хушкин А.В., тренер – преподаватель

п.Торбеево, 2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы.....	5
3.	Планируемые результаты	6
4.	Содержание программы.....	7
5.	Учебный план-график.....	16
6.	Условия реализации программы.....	17
7.	Формы аттестации.....	18
8.	Список литературы.....	21

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по лыжным гонкам физкультурно-спортивной направленности, соответствует базовому уровню.

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

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

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

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

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр.

На федеральном уровне неоднократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Наиболее подходящими для достижения поставленных задач названы наиболее востребованные массовые виды спорта такие как: бадминтон, лыжный спорт, настольный теннис, футбол, баскетбол и волейбол. В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач - первое - привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе - выполнять основную свою функцию – способствовать формированию здорового поколения страны.

Адресат программы

Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на

обучающихся 9-18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками. Группы формируются по гендерному принципу по 10-20 человек по возрастам. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма обучения – очная.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, соревнования, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет **5 лет**, количество часов в год – базовый уровень 1и 2 год обучения - **216**, углубленный уровень 3-5 год обучения – **288**, за 5 лет 1296 часов.

Режим занятий:

Продолжительность занятий обучающихся базовый уровень - 2 академических часа 3 раза в неделю, углубленный уровень - 2 академических часа 4 раза в неделю, учебных недель в год 36. Начало занятий 1 сентября, окончание занятий 31 мая. Продолжительность каникул: осенние -7 дней, зимние -7 дней, весенние -7 дней.

2. Цель и задачи программы

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

ЗАДАЧИ

обучающие:

- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития
- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;
- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание черт спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
- привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

3. Планируемые результаты

В результате освоения программы «Лыжные гонки»

обучающиеся будут знать:

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
- значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития

обучающиеся будут 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;
- 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.

4. Содержание программы

Вводное занятие.

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

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

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки». Современные тенденции развития лыжного спорта в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки. Порядок и содержание работы секции.

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

Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-

сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Система организации и проведения соревнования по лыжным гонкам. 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. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Условия для выполнения отталкивания ногой. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

Тема: Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельных занятий. Методика регулирования физической нагрузки во время занятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Тренажеры и специально- подготовительные упражнения для самостоятельных занятий лыжной подготовкой и формирования навыков выполнения коньковых ходов. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

Тема: Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках. Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Тактическая подготовка. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема: Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотики – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника -спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие,

устойчивость, внешние и внутренние силы).

Тема: Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи тестирования по «теоретической подготовке». Нормативно правовое регулирование отношений в спорте.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: 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: ходьба: в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием

бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом;

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

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

лазание: вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; упражнения для развития гибкости: наклоны, прогибы, махи, седы, выпады,

скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения;

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

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

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

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

приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с

различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»;

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

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

Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений:

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

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

подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «защита укрепления», «лапта»;

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

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

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

4. Специальная физическая подготовка.

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

Практическая часть: 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 (8⁰) 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, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть: 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. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

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

Практическая часть: 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; перелезание верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход.

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

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

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим

дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть: первый год обучения - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле; второй год обучения - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 5-10 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-15 км, в годичном цикле; третий год обучения - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 5-10 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 5-20 км, в годичном цикле.

7. Контрольные занятия

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

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

используется методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

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

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Подготовка юного лыжника строится на основе следующих методических

положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в образовательном процессе.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

- I. Подготовительная часть*
 1. Упражнения общей разминки.
 2. Упражнения специальной разминки.
- II. Основная часть*
 1. Упражнения на быстроту и выносливость
 2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
 3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
 4. Упражнения на координацию.
- III. Заключительная часть*
 1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
 2. Дыхательные упражнения.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

5. Учебный план-график

Вид подготовки	Всего часов	Часы по годам обучения									
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
Введение	12	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	77	8	*	8	*	10	10	10	11	10	10
ОФП	480	2	90	2	86	3	100	2	100	2	93
СФП	340	2	64	2	56	2	70	3	70	3	68
Технико-тактическая	263	2	28	2	38	2	61	3	60	3	64
Соревновательная	65	2	6	2	8	2	11	3	12	3	16
Контрольные занятия	47	1	7	1	7	2	9	1	9	1	9
Итоговое занятие	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Всего часов		19	197	19	197	24	264	24	264	25	263
ИТОГО	1296	216		216		288		288		288	

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Базовый инвентарь:	
Лыжи	1-2 пары на чел.
палки	2 пары
ботинки	1-2 пары на чел.
Лыжи роллеры	1 на чел
Мячи	4
Утяжелители	5-10 на группу
Лыже гоночная трасса	

7. Формы аттестации

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП и ТТП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико- тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает соответствующий документ об освоении программы дополнительного образования.

Критерии оценки уровня усвоения программы

Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Практика по выполнению контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке. Критерии оценки уровня подготовки:

уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Шкала оценки ОФП.

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек.)		дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	6.3	6.7	4	4	130	123
	Средний	6.4	6.8	3	3	116	110
	Низкий	6.5	7.2	1	2	103	98
8	Высокий	6.2	6.8	4	6	145	132
	Средний	6.3	7.0	3	5	131	118
	Низкий	6.4	7.1	1	4	118	105

9	<i>Высокий</i>	6.1	6.7	6	8	158	140
	<i>Средний</i>	6.2	6.8	4	7	144	126
	<i>Низкий</i>	6.3	7.0	2	5	131	113
10	<i>Высокий</i>	6.0	6.5	7	11	166	157
	<i>Средний</i>	6.1	6.7	5	9	152	141
	<i>Низкий</i>	6.2	6.9	3	7	139	126
11	<i>Высокий</i>	5.9	6.3	8	12	177	164
	<i>Средний</i>	6.0	6.4	6	11	163	149
	<i>Низкий</i>	6.1	6.7	4	10	150	135
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	9	13	187	168
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	7	12	173	154
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	5	11	160	141
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	10	14	198	176
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	8	13	184	164
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	6	12	171	153
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	11	16	208	184
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	9	14	194	170
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	7	13	181	157
15	<i>Высокий</i>	5.5	5.7	12	18	217	192
	<i>Средний</i>	5.6	5.8	10	17	203	177
	<i>Низкий</i>	5.7	5.9	8	15	190	163
16	<i>Высокий</i>	5.4	5.6	13	19	225	198
	<i>Средний</i>	5.5	5.7	11	18	211	185
	<i>Низкий</i>	5.6	5.8	9	16	198	173
17	<i>Высокий</i>	5.3	5.5	14	20	234	202
	<i>Средний</i>	5.4	5.6	12	19	220	189
	<i>Низкий</i>	5.5	5.7	10	18	207	177
18	<i>Высокий</i>	5.1	5.4	15	21	240	206
	<i>Средний</i>	5.3	5.5	13	20	228	192
	<i>Низкий</i>	5.4	5.6	11	19	216	179

Шкала оценки СФП

возраст	уровень	СФП					
		Челночный бег м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы я руками сидя (см)		Равномерный мин (м.)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>Высокий</i>	8.9	9.0	230	200	1100	900
	<i>Средний</i>	9.0	9.1	215	180	900	800
	<i>Низкий</i>	9.1	9.2	200	165	700	650
8	<i>Высокий</i>	8.8	8.9	265	220	1150	950
	<i>Средний</i>	8.9	9.0	245	190	950	850
	<i>Низкий</i>	9.0	9.1	220	170	750	700
9	<i>Высокий</i>	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	<i>Средний</i>	8.8	8.9	280	250	850	900
	<i>Низкий</i>	8.9	9.0	250	210	800	750
10	<i>Высокий</i>	8.6	8.7	380	310	1250	1050
	<i>Средний</i>	8.8	8.8	350	270	1050	950
	<i>Низкий</i>	9.1	9.0	320	230	850	800
11	<i>Высокий</i>	8.4	8.5	440	380	1300	1100
	<i>Средний</i>	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	<i>Низкий</i>	8.8	8.9	340	290	900	850
12	<i>Высокий</i>	8.3	8.4	490	450	1350	1150
	<i>Средний</i>	8.4	8.6	465	400	1200	1050
	<i>Низкий</i>	8.5	8.8	410	370	1050	900
13	<i>Высокий</i>	8.2	8.3	550	480	1400	1200
	<i>Средний</i>	8.3	8.4	480	460	1250	1100
	<i>Низкий</i>	8.4	8.5	430	400	1100	950
14	<i>Высокий</i>	8.0	8.2	590	510	1450	1250
	<i>Средний</i>	8.1	8.3	550	470	1300	1150
	<i>Низкий</i>	8.2	8.4	500	420	1150	1000

15	<i>Высокий</i>	7.9	8.1	645	560	1500	1300
	<i>Средний</i>	8.0	8.2	590	500	1350	
	<i>Низкий</i>	8.1	8.3	530	460	1200	1100
16	<i>Высокий</i>	7.8	8.0	700	610	1550	1350
	<i>Средний</i>	7.9	8.1	655	570	1400	1250
	<i>Низкий</i>	8.0	8.2	600	520	1250	1150
17	<i>Высокий</i>	7.7	7.9	785	680	1600	1400
	<i>Средний</i>	7.8	8.0	730	630	1450	1300
	<i>Низкий</i>	7.9	8.1	690	580	1300	1250
18	<i>Высокий</i>	7.6	7.8	830	730	1650	1450
	<i>Средний</i>	7.7	7.9	780	690	1500	1350
	<i>Низкий</i>	7.8	8.0	700	600	1350	1200

Шкала оценки ТП.

возраст	уровень	ТТ				
		До 12 лет -1000м свободным стилем; С 13 лет -2000м свободным стилем (мин, сек)		Поворот с вступанием в движение на дистанции 200м (сек)		Одновременный-ажный ход дистанция 200м. (т) время с учетом роста и показателей (спортивно-повительный этап)
		юн	дев	юн	дев	Зачет/не зачет
7	Высокий	9.00	9.30	1.85	2.05	
	Средний	9.30	10.00	2.0	2.20	
	Низкий	10.00	10.30	2.20	2.35	
8	Высокий	8.30	9.00	1.75	1.85	
	Средний	9.00	9.30	1.80	2.0	
	Низкий	9.30	10.00	2.00	2.15	
9	Высокий	8.00	8.30	1.65	1.75	
	Средний	8.30	9.00	1.75	1.80	
	Низкий	9.00	9.30	1.80	2.00	
10	Высокий	7.00	7.30	1.60	1.70	
	Средний	7.30	8.00	1.65	1.75	
	Низкий	8.00	8.30	1.70	1.85	
11	Высокий	6.30	7.00	1.55	1.65	
	Средний	7.00	7.30	1.60	1.70	
	Низкий	7.30	8.10	1.65	1.75	
12	Высокий	6.00	6.30	1.45	1.55	
	Средний	6.30	7.00	1.55	1.60	
	Низкий	7.30	8.00	1.60	1.65	
13	Высокий	13.00	14.00	1.35	1.45	
	Средний	14.00	14.30	1.40	1.50	
	Низкий	14.30	15.00	1.45	1.55	
14	Высокий	12.00	13.00	1.25	1.35	
	Средний	12.30	13.30	1.30	1.40	
	Низкий	13.30	14.30	1.40	1.50	
15	Высокий	11.30	12.30	1.20	1.30	
	Средний	12.00	13.00	1.25	1.35	
	Низкий	13.00	14.00	1.35	1.45	
16	Высокий	10.00	12.00	1.10	1.20	
	Средний	11.00	12.30	1.20	1.25	
	Низкий	12.30	13.30	1.30	1.35	
17	Высокий	10.00	11.30	1.05	1.15	
	Средний	11.00	12.00	1.15	1.20	
	Низкий	12.00	12.30	1.25	1.30	
18	Высокий	9.30	11.00	1.00	1.10	
	Средний	10.00	11.30	1.10	1.15	
	Низкий	10.30	12.00	1.20	1.25	

8. Список литературы и информационное обеспечение

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
3. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г. Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
4. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.-Луки, 1999.
5. Богданов Ю.М. Тактическая подготовка лыжника. Учебное пособие для тренеров / Ю.М. Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 120 с.
6. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник / И.М. Бутин. – М.: Просвещение, 1983.
7. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки». Программа. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2009.
8. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А. Гурская. – Смоленск: СГИФК, 1996.
9. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. – Смоленск: РИОСГИФК, 2002.
10. Лыжные гонки. П.Шликенридер 2008.pdf
https://vk.com/doc5125800_485521800?hash=4ZFZjKxZVaRJTWuVNIQn2TtD940kDd73bjmhfCPbJJo
11. Умная физкультура. Лыжная подготовка.
<https://www.youtube.com/watch?v=PkH7mEOz7A&list=PLFWNE2s7hN2wXU2eQeAkb2ivckB4fdLvO>
12. Теория и методика обучения в лыжных гонках
<http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/2364/demko-2012.pdf?sequence=1&>
13. Лыжный спорт. Учебник Раменская Т.И., Баталов А.Г. https://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf