

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Пышминского городского округа «Пышминская детско-юношеская  
спортивная школа»

**Принято на заседании:**  
педагогического  
совета:  
от 19 июля 2021г.  
Протокол № 6

**Утверждаю:**

директор МБУ ДО ПГО

«Пышминская детско-  
юношеская спортивная школа»

/ А.А. Аминев

«20» июля 2021г.

Приказ № 51 от 20.07.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «лыжные гонки»  
возраст учащихся – 8 - 17 лет  
срок реализации программы: 10 лет**

Автор - разработчик:

Мельницын Артем Александрович,

Ананичев Игорь Вадимович,

Латыпов Сергей Рифкатович,

тренер - преподаватель

пгт. Пышма,  
2021г.

## Оглавление

1. Основные характеристики .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	72
2. Организационно – педагогические условия.....	74
2.1. Условия реализации общеразвивающей программы.....	74
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	74
3. Список литературы.....	76

# 1. Основные характеристики

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как лыжные гонки способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Устав МБУ ДО ПГО «Пышминская детско-юношеская спортивная школа».

**Актуальность** программы. В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Лыжные гонки - циклический вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах. Лыжные гонки являются наиболее массовым видом спорта. Лыжные

гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

**Адресат** общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 8 до 17 лет включительно, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 7 - 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ПГО «Пышминская ДЮСШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в начале учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор учащихся на второй и третий года обучения при наличии свободных мест.

**Режим занятий:**

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю).

**Объем и срок освоения** общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель).

Программа «Лыжные гонки» рассчитана на:

Стартовый уровень - 3 года - 828 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Базовый уровень – 5 лет - 1380 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Продвинутый – 2 года - 552 часа – по 276 часов в каждый год обучения.

Общее количество часов – 2760.

**Уровневость общеразвивающей программы** – программа разбита на три уровня сложности: «Стартовый», «Базовый», «Продвинутый».

**На Стартовом уровне** учащиеся знакомятся с азами лыжного вида спорта. На данный уровень программы принимаются учащиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.

**На базовом уровне** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие подготовку стартового уровня, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

**На продвинутом уровне** учащиеся комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших подготовку базового уровня сложности и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки *перевод спортсменов в группу следующего года учебно - тренировочного процесса производится решением о совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.*

**Формы обучения, виды занятий и перечень форм подведения итогов реализации программы по уровням:**

**Стартовый уровень:**

**Перечень форм обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Перечень видов занятий:** беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

**Базовый уровень:**

**Перечень форм обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Перечень видов занятий:** беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

**Продвинутый уровень:**

**Перечень форм обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Перечень видов занятий:** беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

### Стартовый уровень:

**Цель:** создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия лыжными гонками.

#### Задачи:

##### Образовательные:

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в лыжных гонках;
- развивать важные двигательные качества лыжника: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить технике лыжных ходов;

##### Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

##### Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- отбор одаренных детей.

### Базовый уровень:

**Цель:** расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в лыжных гонках.

#### Задачи:

##### Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами лыжных гонок.

- обучить технике лыжных гонок;

**Развивающие:**

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера;

- отбор одаренных детей.

**Продвинутый уровень:**

**Цель:** совершенствование физической, технической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и способов выполнения, направленных на развитие навыков и умения решать поставленные задачи.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- повысить эффективность технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;

**Развивающие:**

– продолжить развивать координацию движений, быстроту, общую и специальную выносливость;

– продолжить развивать навыки соревновательной деятельности в лыжных гонках.

**Воспитательные:**

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

- устройство одаренных детей.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный (тематический) план 1 года обучения Стартовый уровень

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 1. Первый год обучения</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	139	0	139	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	24	0	24	
2.2	Спортивные и подвижные игры	45	0	45	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	25	0	25	
2.4	Циклические упражнения	45	0	45	
3	Техническая подготовка	48	0	48	Контрольные тесты, тренировочные
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	14	0	14	

3.2	Спуск со склонов	7	0	7	
3.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
3.4	Торможение	7	0	7	
3.5	Повороты	7	0	7	
3.6	Коньковый ход	6	0	6	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
5	Игровая подготовка	56	0	56	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	10	266	

## Содержание учебного (тематического плана) 1 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

#### *1.1 Вводное занятие.*

**Теория:** Краткие исторические сведения о возникновении первых соревнований. Спорт в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

#### *1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.*

**Теория:** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

#### *1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

**Теория:** Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

#### *1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.*

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

#### *1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.*

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. 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.

#### *1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.*

**Теория:** 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

#### *1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.*

**Теория:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

#### *1.8 Спорт и здоровье.*

**Теория:** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях сознания и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

#### *1.9 Основы техники лыжных ходов.*

**Теория:** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажной и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

#### *1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.*

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

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

#### **2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.**

**Теория:** Понятия общеразвивающих упражнений и их необходимость.

**Практика:** Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

#### **2.2 Спортивные и подвижные игры.**

**Теория:** Правила, виды игр и их влияние на развитие физических качеств занимающихся.

**Практика:** Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

#### **2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения**

**Теория:** Правила эстафет, виды прыжковых упражнений и их влияние на скоростно-силовые качества организма.

**Практика:** Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

**Теория:** Влияние ходьбы и бега на выносливость организма.

**Практика:** Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами.

3.2 Спуск со склонов.

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

3.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».

3.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

3.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Повороты на лыжах на месте и в движении.

3.6 Коньковый ход.

**Теория:** Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Практика:** Выполнение подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой передвижения коньковым ходом.

### **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические,

технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

## **5. Игровая подготовка**

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

### **Учебный (тематический план) 2 года обучения**

Таблица 2

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

<b>Модуль 2. Второй год обучения</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	26	0	26	
2.2	Спортивные и подвижные игры	47	0	47	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	27	0	27	
2.4	Циклические упражнения	48	0	48	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	15	0	15	
3.2	Спуск со склонов	7	0	7	
3.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
3.4	Торможение	7	0	7	
3.5	Повороты	7	0	7	
3.6	Коньковый ход	7	0	7	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Выполнение контрольных нормативов по ТТП

5	Игровая подготовка	35	0	35	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>266</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

#### 1.1 Вводное занятие.

**Теория:** Краткие исторические сведения о возникновении первых соревнований. Спорт в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

#### 1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

#### 1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

**Теория:** Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

#### 1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

#### 1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. 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.

#### 1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

**Теория:** 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

**Теория:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Спорт и здоровье.

**Теория:** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.9 Основы техники лыжных ходов.

**Теория:** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

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

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

**Теория:** Понятия общеразвивающих упражнений и их необходимость.

**Практика:** Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила, виды игр и их влияние на развитие физических качеств занимающихся.

**Практика:** Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости(футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

**Теория:** Правила эстафет, виды прыжковых упражнений и их влияние на скоростно-силовые качества организма.

**Практика:** Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

**Теория:** Влияние ходьбы и бега на выносливость организма.

**Практика:** Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами, обучение специальными подготовительными упражнениями.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами.

3.2 Спуск со склонов.

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

3.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».

3.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

3.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Повороты на лыжах на месте и в движении.

3.6 Коньковый ход.

**Теория:** Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Практика:** Выполнение подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой передвижения коньковым ходом.

### **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время

соревнования уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **Раздел 5. Игровая подготовка**

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

### **Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования**

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

## **Учебный (тематический план) 3 года обучения**

Таблица 3

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 3. Третий год обучения</b>					

1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	26	0	26	
2.2	Спортивные и подвижные игры	46	0	46	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	25	0	25	
2.4	Циклические упражнения	51	0	51	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	15	0	15	
3.2	Спуск со склонов	7	0	7	
3.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
3.4	Торможение	7	0	7	
3.5	Повороты	7	0	7	
3.6	Коньковый ход	7	0	7	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
5	Игровая подготовка	35	0	35	Выполнение

					контрольных нормативов по ТТП
6	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	10	266	

## Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

#### 1.1 Вводное занятие.

**Теория:** Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

#### 1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

#### 1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

**Теория:** Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

#### 1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

#### 1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. 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.

#### 1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

**Теория:** 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

#### 1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

**Теория:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Спорт и здоровье.

**Теория:** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.9 Основы техники лыжных ходов.

**Теория:** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

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

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

**Теория:** Понятия общеразвивающих упражнений и их направленность на различные группы мышц.

**Практика:** Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила, виды игр и их влияние на развитие физических качеств занимающихся.

**Практика:** Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости(футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки и др).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

**Теория:** Правила эстафет, виды прыжковых упражнений и их влияние на скоростно-силовые качества организма.

**Практика:** Проведение беговых эстафет и эстафет на лыжах на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

**Теория:** Влияние ходьбы и бега на выносливость организма.

**Практика:** Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

## **Раздел 3. Техническая подготовка.**

### 3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами, обучение специальными подготовительными упражнениями.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами.

### 3.2 Спуск со склонов.

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

### 3.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов «елочкой».

### 3.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

### 3.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Повороты на лыжах на месте и в движении.

### 3.6 Коньковый ход.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом.

**Практика:** Передвижение коньковым ходом.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она

включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **Раздел 5. Игровая подготовка**

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

### **Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования**

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

## **Учебный (тематический) план 4 года обучения Базовый уровень**

Таблица 4

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 4. Четвертый год обучения</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на	1	1	0	

	занятиях.				
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития лыжных гонок.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуре и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	115	0	115	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	15	0	15	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	25	0	25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	60	0	60	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	12	
4.2	Спуск со склонов	6	0	6	
4.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
4.4	Торможение	6	0	6	
4.5	Повороты	6	0	6	
4.6	Передвижение коньковым	10	0	10	

	ходом				
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	10	266	

## Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

**Теория:** Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

**Теория:** Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 История развития лыжных гонок.

**Теория:** Место возникновения лыжных гонок, проведение первых соревнований. Лыжные гонки в программе олимпийских игр.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

**Теория:** Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

**Теория:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

**Теория:** Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

**Теория:** Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

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

2.1 Строевые упражнения.

**Теория:** Понятие о строе и командах

**Практика:** Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

**Теория:** Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

**Практика:** Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

**Теория:** Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

**Практика:** Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

**Теория:** Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

**Практика:** Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

**Практика:** Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Бег на лыжах с заданным темпом по дистанции.

### Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами, обучение специальными подготовительными упражнениями. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов «елочкой».

4.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

**Практика:** Передвижение коньковым ходом.

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

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

*Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:*

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для

легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

#### **Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры**

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

#### **Раздел 7. Специальные навыки**

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;
- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

#### **Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование**

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

#### **Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования**

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

### **Учебный (тематический) план 5 года обучения Базовый уровень**

Таблица 5

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 5. Пятый год обучения</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуре и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	113	0	113	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	13	0	13	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	25	0	25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	62	0	62	Выполнение контрольных нормативов по

					ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	12	
4.2	Спуск со склонов	6	0	6	
4.3	Преодоление подъемов	6	0	6	
4.4	Торможение	6	0	6	
4.5	Повороты	6	0	6	
4.6	Передвижение коньковым ходом	11	0	11	
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>266</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

**Теория:** Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

**Теория:** Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение

риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

#### 1.4 Основы техники лыжных ходов.

**Теория:** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

#### 1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

#### 1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

**Теория:** Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

#### 1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

**Теория:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

#### 1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

**Теория:** Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

#### 1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

#### 1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

**Теория:** Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

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

#### 2.1 Строевые упражнения.

**Теория:** Понятие о строе и командах

**Практика:** Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

#### 2.2 Гимнастические упражнения

**Теория:** Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

**Практика:** Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

#### 2.3 Велоспорт.

**Теория:** Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

**Практика:** Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

#### 2.4 Легкоатлетические упражнения.

**Теория:** Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

**Практика:** Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

#### 2.5 Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

**Практика:** Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### Раздел 4. Техническая подготовка

#### 4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** 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. Обучение

подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

#### 4.2 Спуск со склонов

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

#### 4.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

#### 4.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

#### 4.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Повороты на лыжах на месте и в движении.

#### 4.6 Передвижение коньковым ходом.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

**Практика:** Передвижение коньковым ходом.

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

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

*Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:*

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;

- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### **Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры**

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием,

сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

### **Раздел 7. Специальные навыки**

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование**

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

### **Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования**

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

## **Учебный (тематический) план 6 года обучения Базовый уровень**

Таблица 6

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 6. Шестой год обучения</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.5	Основы	1	1	0	

	законодательства в физической культуре и спорта.				
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	110	0	110	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	10	0	10	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	25	0	25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	65	0	65	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	12	
4.2	Спуск со склонов	5	0	5	
4.3	Преодоление подъемов	5	0	5	
4.4	Торможение	5	0	5	
4.5	Повороты	5	0	5	
4.6	Передвижение коньковым ходом	15	0	15	
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по

					ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>266</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 6 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

**Теория:** Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

**Теория:** Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

**Теория:** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

**Теория:** Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

**Теория:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

**Теория:** Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

**Теория:** Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

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

2.1 Строевые упражнения.

**Теория:** Понятие о строе и командах

**Практика:** Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

**Теория:** Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

**Практика:** Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

**Теория:** Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

**Практика:** Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

**Теория:** Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

**Практика:** Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

**Практика:** Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

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

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

#### 4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** 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. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

#### 4.2 Спуск со склонов

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

#### 4.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

#### 4.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

#### 4.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

**Практика:** Передвижение коньковым ходом.

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

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

*Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:*

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо

повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### **Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры**

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

### **Раздел 7. Специальные навыки**

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;
- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование**

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

**Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования**  
Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

**Учебный (тематический) план 7 года обучения**  
**Базовый уровень**

Таблица 7

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 7. Седьмой год обучения</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуре и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	108	0	108	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	6	0	6	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	27	0	25	
2.4	Легкоатлетические	25	0	25	

	упражнения				
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	67	0	67	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	11	0	11	
4.2	Спуск со склонов	5	0	5	
4.3	Преодоление подъемов	5	0	5	
4.4	Торможение	4	0	4	
4.5	Повороты	4	0	4	
4.6	Передвижение коньковым ходом	18	0	18	
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>266</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 7 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

#### 1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

## 1.2 Физическая культура и спорт в России.

**Теория:** Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

## 1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

**Теория:** Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

## 1.4 Основы техники лыжных ходов.

**Теория:** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

## 1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

## 1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

**Теория:** Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

## 1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

**Теория:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

## 1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

**Теория:** Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

## 1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

## 1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

**Теория:** Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

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

### 2.1 Строевые упражнения.

**Теория:** Понятие о строе и командах

**Практика:** Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

### 2.2 Гимнастические упражнения

**Теория:** Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

**Практика:** Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

### 2.3 Велоспорт.

**Теория:** Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

**Практика:** Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

### 2.4 Легкоатлетические упражнения.

**Теория:** Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

**Практика:** Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

### 2.5 Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

**Практика:** Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

## Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## Раздел 4. Техническая подготовка

#### 4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** 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. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

#### 4.2 Спуск со склонов

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

#### 4.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

#### 4.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

#### 4.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Повороты на лыжах на месте и в движении.

#### 4.6 Передвижение коньковым ходом.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

**Практика:** Передвижение коньковым ходом.

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

### Раздел 5. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

*Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:*

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### **Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры**

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуются игры подбираются таким образом, чтоб их практическое

проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

### **Раздел 7. Специальные навыки**

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование**

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

### **Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования**

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

## **Учебный (тематический) план 8 года обучения Базовый уровень**

Таблица 8

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 8. Восьмой год обучения</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	

1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуре и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	107	0	107	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	5	0	5	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	27	0	27	
2.4	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	68	0	68	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	11	0	11	
4.2	Спуск со склонов	4	0	4	
4.3	Преодоление подъемов	4	0	4	
4.4	Торможение	4	0	4	

4.5	Повороты	4	0	4	
4.6	Передвижение коньковым ходом	20	0	2	
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>266</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 8 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

**Теория:** Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

**Теория:** Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

**Теория:** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

**Теория:** Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

**Теория:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

**Теория:** Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

**Теория:** Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

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

2.1 Строевые упражнения.

**Теория:** Понятие о строе и командах

**Практика:** Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

**Теория:** Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

**Практика:** Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

**Теория:** Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

**Практика:** Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

**Теория:** Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

**Практика:** Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

**Практика:** Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

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

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

#### 4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** 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. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

#### 4.2 Спуск со склонов

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

#### 4.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

#### 4.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

#### 4.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Повороты на лыжах на месте и в движении.

#### 4.6 Передвижение коньковым ходом.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

**Практика:** Передвижение коньковым ходом.

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

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

*Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:*

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

#### **Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры**

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

#### **Раздел 7. Специальные навыки**

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование**

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

### **Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования**

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

## **Учебный (тематический) план 9 года обучения Продвинутый уровень**

Таблица 9

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 9. Девятый год обучения</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	1	0	
1.2	История развития лыжных гонок в мире.	1	1	0	
1.3	Основы законодательства в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.4	Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.5	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	1	1	0	
1.6	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	0	
1.7	Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте	1	1	0	
1.8	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.9	Характеристика системы	1	1	0	

	подготовки лыжных гонок				
1.10	Соревновательная деятельность	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	75	0	75	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	5		5	
2.2	Гимнастические упражнения	15		15	
2.3	Велоспорт	25		25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	15		15	
2.5	Спортивные и подвижные игры	15		15	
3	Специальная физическая подготовка	78	0	78	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	2	
4.2	Спуск со склонов	4	0	4	
4.3	Преодоление подъемов	4	0	4	
4.4	Торможение	3	0	3	
4.5	Повороты	3	0	3	
4.6	Передвижение коньковым ходом	21	0	21	
5	Тактическая подготовка	25	0	25	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Основы профессионального самоопределения	5	0	5	Беседа, опрос
7	Различные виды спорта и подвижные игры	11	0	11	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
8	Судейская подготовка	5	0	5	Контрольные тесты
9	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
10	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
11	Контрольные упражнения и соревнования	14	0	14	Нормативы, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>266</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 9 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

**Теория:** Влияние спорта на взаимодействие спортсменов из разных стран.

1.2 История развития лыжных гонок в мире.

**Теория:** Появление первых лыжных соревнований, интеграция лыжных гонок в программу олимпийских игр. Лыжные гонки в современном мире.

1.3 Основы законодательства в физической культуре и спорте.

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.

**Теория:** Изучение дистанций и условий, при которых могут присваиваться спортивные звания и разряды.

1.5 Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

**Теория:** Общие принципы регулирования антидопинговых правил в лыжном спорте.

1.6 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.7 Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте.

**Теория:** Разбор и изучение сенситивных периодов и возрастных особенностей развития двигательных качеств.

1.8 Травматизм в спорте и его профилактика.

**Теория:** Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья занимающегося. Требования и правила при проведении тренировочных занятий и соревнований.

1.9 Характеристика системы подготовки лыжных гонок.

**Теория:** Спецификация лыжных гонок, отличительные особенности, содержание и методика работы по предметным областям.

1.10 Соревновательная деятельность.

**Теория:** Подготовка к участию в соревнованиях, общие принципы проведения соревнований.

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

2.1 Строевые упражнения.

**Теория:** Понятие о строе и командах

**Практика:** Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

**Теория:** Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

**Практика:** Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

**Теория:** Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

**Практика:** Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

**Теория:** Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

**Практика:** Упражнения в беге, прыжках. Бег: 60м, повторный бег – три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег или кросс 2000-7000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

**Практика:** Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

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

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействие на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной беговой дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
- Передвижение на лыжах по равнинной и сильнопересеченной местности,

- Передвижение на лыжероллерах по равнинной и сильнопересеченной местности,
- Имитационные упражнения с лыжными палками.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

##### 4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** Овладение совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Совершенствование таких приемов для передвижения на лыжах как подседание, отталкивание, махи руками и ногами, активная постановка палок.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами. Закрепление и совершенствование двигательных навыков.

##### 4.2 Спуск со склонов

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Совершенствование спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

##### 4.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов скользящим, беговым шагом.

##### 4.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

##### 4.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Совершенствование поворотов на лыжах на месте и в движении.

##### 4.6 Передвижение коньковым ходом.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Совершенствование таких приемов для передвижения коньковым ходом как маховый вынос ноги и постановка ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударная постановка палок и финальное усилие при отталкивании руками.

**Практика:** Передвижение коньковым ходом.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники). Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видео, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы

быстрее достичь результатов в скорости. Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие виды измерения.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

*Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:*

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### **Раздел 6. Основы профессионального самоопределения**

1. Формирование социально значимых качеств личности, от которых зависит успешность ее социализации. К ним относятся: индивидуальность, разумность, ответственность, характер и темперамент, активность и целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации.

2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе):

- формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- формирование способности к рефлексии, самооценке;
- приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность;
- формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность;
- формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации;
- развитие творческих и организаторских способностей учащихся;
- развитие навыков работы в группе, в команде, в коллективе;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

3. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:

Организаторские способности проявляются в умении сплотить учащихся, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги и т. д.

4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся: трудоустройство в качестве вожатого на летнюю оздоровительную компанию.

5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности:

Проектная и творческая деятельность включает в себя:

- постановку или решение поставленной проблемы;
- проектирование или планирование действий (определение вида продукта и его презентации);
- поиск информации (информация обрабатывается, осмысливается и представляется участниками проектной группы);
- продукт (конечный результат проектной деятельности);
- презентация (представление продукта, защита проекта);

- портфолио проекта (составление папки из рабочих материалов: черновиков, чертежей, отчетов и проч.). Классификация проектов по доминирующей деятельности может рассматриваться следующим образом:
- практико-ориентированный проект (нацелен на решение социальных задач);
- исследовательский проект (по структуре напоминает научное исследование, при его выполнении должны быть использованы методы современной науки);
- информационный проект (направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении);
- творческий проект (альманахи, театрализации, спортивные игры, видеофильмы – предполагают свободный подход к его выполнению и презентации результатов).

### **Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры**

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

### **Раздел 8. Судейская подготовка**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

### **Раздел 9. Специальные навыки**

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Раздел 10. Спортивное и специальное оборудование**

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

### **Раздел 11. Контрольные упражнения и соревнования**

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

## **Учебный (тематический) план 10 года обучения Продвинутый уровень**

Таблица 10

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 10. Десятый год обучения</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	1	0	
1.2	История развития лыжных гонок в мире.	1	1	0	
1.3	Основы законодательства в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.4	Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по	1	1	0	

	лыжным гонкам.				
1.5	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	1	1	0	
1.6	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	0	
1.7	Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте	1	1	0	
1.8	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.9	Характеристика системы подготовки лыжных гонок	1	1	0	
1.10	Соревновательная деятельность	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	73	0	73	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	3	0	3	
2.2	Гимнастические упражнения	15	0	15	
2.3	Велоспорт	25	0	25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	15	0	15	
2.5	Спортивные и подвижные игры	15	0	15	
3	Специальная физическая подготовка	80	0	80	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	12	
4.2	Спуск со склонов	4	0	4	
4.3	Преодоление подъемов	4	0	4	
4.4	Торможение	3	0	3	
4.5	Повороты	3	0	3	
4.6	Передвижение коньковым ходом	21	0	21	
5	Тактическая подготовка	25	0	25	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Основы профессионального самоопределения	5	0	5	Беседа, опрос
7	Различные виды спорта и подвижные игры	11	0	11	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
8	Судейская подготовка	5	0	5	Контрольные тесты

9	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
10	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
11	Контрольные упражнения и соревнования	14	0	14	Нормативы, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>266</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 10 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

**Теория:** Влияние спорта на взаимодействие спортсменов из разных стран.

1.2 История развития лыжных гонок в мире.

**Теория:** Появление первых лыжных соревнований, интеграция лыжных гонок в программу олимпийских игр. Лыжные гонки в современном мире.

1.3 Основы законодательства в физической культуре и спорте.

**Теория:** Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.

**Теория:** Изучение дистанций и условий, при которых могут присваиваться спортивные звания и разряды.

1.5 Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

**Теория:** Общие принципы регулирования антидопинговых правил в лыжном спорте.

1.6 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.7 Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте.

**Теория:** Разбор и изучение сенситивных периодов и возрастных особенностей развития двигательных качеств.

1.8 Травматизм в спорте и его профилактика.

**Теория:** Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья занимающегося. Требования и правила при проведении тренировочных занятий и соревнований.

1.9 Характеристика системы подготовки лыжных гонок.

**Теория:** Спецификация лыжных гонок, отличительные особенности, содержание и методика работы по предметным областям.

1.10 Соревновательная деятельность.

**Теория:** Подготовка к участию в соревнованиях, общие принципы проведения соревнований.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

**Теория:** Понятие о строе и командах

**Практика:** Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

## 2.2 Гимнастические упражнения

**Теория:** Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

**Практика:** Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

## 2.3 Велоспорт.

**Теория:** Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

**Практика:** Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

## 2.4 Легкоатлетические упражнения.

**Теория:** Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

**Практика:** Упражнения в беге, прыжках. Бег: 60м, повторный бег – три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег или кросс 2000-7000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

## 2.5 Спортивные и подвижные игры.

**Теория:** Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

**Практика:** Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

## Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействие на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной беговой дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим

методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
- Передвижение на лыжах по равнинной и сильнопересеченной местности,
- Имитационные упражнения с лыжными палками.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

##### 4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

**Теория:** Овладение совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Совершенствование таких приемов для передвижения на лыжах как подседание, отталкивание, махи руками и ногами, активная постановка палок.

**Практика:** Передвижение классическими лыжными ходами. Закрепление и совершенствование двигательных навыков.

##### 4.2 Спуск со склонов

**Теория:** Правила и способы спуска со склонов.

**Практика:** Совершенствование спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

##### 4.3 Преодоление подъемов

**Теория:** Правила и способы подъемов в гору.

**Практика:** Преодоление подъемов скользящим, беговым шагом.

##### 4.4 Торможение

**Теория:** Правила и способы торможения.

**Практика:** Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

##### 4.5 Повороты.

**Теория:** Правила и способы поворотов.

**Практика:** Совершенствование поворотов на лыжах на месте и в движении.

##### 4.6 Передвижение коньковым ходом.

**Теория:** Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Совершенствование таких приемов для передвижения коньковым ходом как маховый вынос ноги и постановка ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударная постановка палок и финальное усилие при отталкивании руками.

**Практика:** Передвижение коньковым ходом.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники). Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видео, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости. Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие виды измерения.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

*Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:*

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

## **Раздел 6. Основы профессионального самоопределения**

1. Формирование социально значимых качеств личности, от которых зависит успешность ее социализации. К ним относятся: индивидуальность, разумность, ответственность, характер и темперамент, активность и целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации.

2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе):

- формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- формирование способности к рефлексии, самооценке;
- приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность;
- формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность;
- формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации;
- развитие творческих и организаторских способностей учащихся;
- развитие навыков работы в группе, в команде, в коллективе;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

3. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:

Организаторские способности проявляются в умении сплотить учащихся, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги и т. д.

4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся: трудоустройство в качестве водителя на летнюю оздоровительную компанию.

5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности:

Проектная и творческая деятельность включает в себя:

- постановку или решение поставленной проблемы;
- проектирование или планирование действий (определение вида продукта и его презентации);
- поиск информации (информация обрабатывается, осмысливается и представляется участниками проектной группы);
- продукт (конечный результат проектной деятельности);
- презентация (представление продукта, защита проекта);
- портфолио проекта (составление папки из рабочих материалов: черновиков, чертежей, отчетов и проч.). Классификация проектов по доминирующей деятельности может рассматриваться следующим образом:
- практико-ориентированный проект (нацелен на решение социальных задач);
- исследовательский проект (по структуре напоминает научное исследование, при его выполнении должны быть использованы методы современной науки);
- информационный проект (направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении);
- творческий проект (альманахи, театрализации, спортивные игры, видеофильмы – предполагают свободный подход к его выполнению и презентации результатов).

#### **Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры**

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

### **Раздел 8. Судейская подготовка**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

### **Раздел 9. Специальные навыки**

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Раздел 10. Спортивное и специальное оборудование**

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

### **Раздел 11. Контрольные упражнения и соревнования**

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

## 1.4. Планируемые результаты

### **Стартовый уровень:**

#### **Метапредметные результаты:**

- развитие важных двигательных качеств лыжника: быстрота, ловкость, сила и выносливость;
- развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий и др.);
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

#### **Личностные результаты:**

- формирование умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- формирование умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решение задачи личностного физического совершенствования.

#### **Предметные результаты:**

- уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного двухшажного хода;
- прохождение дистанций 500-1000 метров в скоростном режиме, дистанции 1-2 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

### **Базовый уровень:**

#### **Метапредметные результаты:**

- воспитание ценных морально-волевых качеств: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

#### **Личностные результаты:**

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

#### **Предметные результаты:**

- уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного двухшажного хода, технику бесшажного хода; технику полуконькового хода, технику одновременного конькового хода, горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);
- прохождение дистанций 1-3 км в скоростном режиме, дистанции 5-7 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

### **Продвинутый уровень:**

#### **Метапредметные результаты:**

- продолжение развития координации движений, быстроты, общей и силовой выносливости.

### **Личностные результаты:**

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики в области физической культуры и спорта.

### **Предметные результаты:**

- уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного одношажного, технику одновременного двухшажного хода, технику бесшажного хода, технику перехода с хода на ход, технику полуконькового хода, технику одновременного конькового хода, горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

- прохождение дистанций 2-5 км в скоростном режиме, дистанции 8-12 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

## **2. Организационно – педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **Материально – техническое обеспечение**

- Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки (15 комплектов на группу; 100% времени реализации программы);
- Физкультурно-спортивный зал (от 15\*12 м до 36\*18 м) (1 помещение на группу; 80% времени реализации программы);
- Лыжная трасса (50 % реализации программы);
- Скакалка гимнастическая (15 единиц на группу; 80% времени реализации программы);
- Обруч гимнастический (15 штук на группу; 80% времени реализации программы);
- Велосипед (15 единиц на группу; 60 % времени реализации программы).

#### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

## **Методические материалы**

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- дидактические материалы.

### **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В сентябре проводятся контрольные нормативы по физической подготовке и в марте обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 7 контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (приложение 1,2). А также комплекс контрольных упражнений по избранному виду спорта лыжные гонки (приложение 1,2).

## Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.
2. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
3. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2016.
4. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2017.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 2016.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
7. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

Для учащихся (родителей):

8. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2017.

## Приложение 1

### Контрольно-переводные нормативы

Год обучения	Бег 60м		Бег 800м		Поднимание туловища за 30 сек		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Подтягивание на высокой(м) и низкой(ж) перекладине	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1-2	12.0	12.4	4.20	4.50	13	13	135	125	10	10	1	6
3-4	11.2	11.5	4.05	4.30	16	14	155	140	14	12	2	10
5-6	10.4	10.7	3.50	4.15	20	18	170	155	16	14	4	14
7-8	9.8	10.2	3.40	4.00	23	21	180	165	19	17	6	17
9-10	9.2	9.6	3.25	3.45	25	23	210	180	22	19	8	20

### Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> <li>– техника стойки лыжника гонщика на спуске;</li> <li>– техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем;</li> <li>– техника поворота в движении переступанием;</li> <li>– техника торможения плугом, полуплугом;</li> <li>– техника преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой»;</li> <li>– техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов).</li> </ul>

### Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем;</li> <li>– техника поворота в движении переступанием;</li> <li>– техника торможения плугом, полуплугом;</li> <li>– техника преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой»;</li> <li>– техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов).</li> <li>– техника передвижения коньковым ходом</li> </ul>

### Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Продвинутый	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем;</li> <li>– техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов).</li> <li>– техника передвижения коньковым ходом</li> <li>– выполнение нормативов классическим и коньковым ходом на</li> </ul>

## Приложение 2

## Контрольные тесты

1-2 год обучения

- 1. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж**
  - А) длина палок на 30 см меньше роста лыжника
  - Б) длина палок равна росту лыжника
  - В) длина палок немного больше роста лыжника
- 2. В каком году были проведены первые соревнования по лыжным гонкам?**
  - А) 1767
  - Б) 1789
  - В) 1823
  - Г) 1839
- 3. Укажите правильный вариант держания лыжной палки**
  - А) кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
  - Б) кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
  - В) правильны оба варианта
- 4. Перечислите основные способы передвижения на лыжах**
  - А) классический и коньковые стили передвижения
  - Б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
  - В) переходы с одного лыжного хода на другой
- 5. Самый простой способ торможения на лыжах:**
  - А) «плугом»
  - Б) «на параллельных лыжах»
  - В) «полуплугом»
- 6. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**
  - А) армрестлинг
  - Б) биатлон
  - В) бобслей
- 7. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам**
  - А) Норвегии
  - Б) Франции
  - В) Финляндии
- 8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:**
  - А) попеременный четырехэтажный ход
  - Б) попеременный двухшажный ход
  - В) попеременный четырехшажный ход
- 9. Основой техники попеременного двухшажного хода является...**
  - А) широкий скользящий шаг;
  - Б) попеременная работа палками;
  - В) сильное отталкивание ногой.
- 10. Самый удобный способ подъема наискось:**
  - А) «елочка»

- Б)«лесенка»
- В)«полуелочка»

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

3-4 год обучения

**1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?**

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

**2. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:**

- А.основная
- Б.высокая
- В.низкая

**3. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?**

- А. может не уступать лыжню
- Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- В.следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

**4. При обгоне лыжника подают сигнал:**

- А.свистком
- Б.голосом
- В.касанием палкой

**5. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**

- А.общий
- Б. одиночный или парный
- В.групповой

**6. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

- А. быстроту
- Б.силу
- В.выносливость

**7. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей**

- А.защищать лыжи от механических повреждений
- Б.улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
- В.обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи

**8. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.**

- А.на крупнозернистом снеге
- Б.на свежевывавшем снеге
- В.на падающем снеге

**9. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для коньковых лыж**

- А.длина палок равна росту лыжника
- Б.длина палок несколько превышает рост л-ка
- В.длина палок на 20 см меньше роста лыж-ка

**10. Укажите способ поворотов в движении**

- А.упором, нажимом, разворотом, прыжком
- Б. переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах

В.прыжком, махом, соскальзыванием

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

5-6 год обучения

**1. В каком году лыжные гонки включены в программу олимпийских игр?**

А) 1924

Б) 1912

В) 1936

Г) 1956

**2. На лыжи для классического хода парафин наносят**

А. на колодку лыжи

Б. на концы лыж

В. на всю скользящую поверхность

**3. Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)**

А. лыжные гонки

Б. биатлон

В. фристайл

**4. Как называются стойки спусков со склона**

А. высокая, средняя, низкая

Б. с выпрямленными ногами и в полуприседе

В. глубокая низкая прямая

**5. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**

А. «лесенкой»

Б. «елочкой»

В. беговым шагом

**6. Укажите правильный вариант держания лыжной палки**

А. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку

Б. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него

В. правильны оба варианта

**7. При подготовке лыж для конькового хода наносить парафин необходимо**

А. на всю скользящую поверхность

Б. на колодку лыжи

В. только на концы лыж

**8. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.**

А. на крупнозернистом снеге

Б. на свежавыпавшем снеге

В. на падающем снеге

**9. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам**

А. Норвегии

Б. Франции

В. Финляндии

**10. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**

А. нет, обязан уступить в любом случае

Б. можно

В. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

7-8 год обучения

**1. В каком году лыжные гонки были проведены в России?**

А) 1896

Б) 1908

В) 1878

Г) 1899

**2. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

А. касанием рукой лыжника

Б. касание палкой лыж соперника

В. наездом на пятки лыж соперника

Г. голосом

**3. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?**

А. Незаконченный толчок ногой;

Б. Двухопорное скольжение;

В. Незаконченный толчок рукой.

**4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?**

А. может не уступать лыжню

Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей.

**5. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?**

а) только одиночным

б) только общим

в) одиночным, парным и общим

**6. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?**

а) коньковый

б) классический

в) одновременно

**7. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?**

а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.

б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.

в) длина лыж не имеет значения

**8. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?**

а) нет

б) да

**9. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**

а) нет, обязан уступить в любом случае

б) можно

в) только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

**10. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?**

а) 1984

б) 1878

в) 1956

г) 1936

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

9-10 год обучения

**1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?**

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

**2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?**

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

**3. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?**

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

**4. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной ?**

- а. 70
- б. 50
- в. 40

**5. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является макс?**

- а. 30
- б. 50
- в. 40

**6. При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

**7. Выбор способа подъема в гору зависит от:**

- а. крутизны склона
- б. длины палок
- в. длины лыж

**8. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

**9. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:**

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

**10. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**

- а. нет, обязан уступить в любом случае

б. можно

в. в случае, если до финиша остается 200 м и менее

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение