

**Управление образования администрации муниципального района
«Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского
района»**

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 1 сентября 2025 г
Протокол №1*

*Утверждено приказом директора
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 1 сентября 2025 г*

*Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «МЦДО Прилузского
района»
от 1 сентября 2025 г
Протокол №1*

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации программы – 10 лет

Программа рассчитана

На детей и подростков 6-18 лет

Разработчики:
Ренжина Ольга Николаевна,
тренер-преподаватель,
Панюкова Екатерина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Объячево 2025 год

Актуальность программы

В школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Отличительные особенности: Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность, является специализированной, актуальной для реализации в условиях северного региона, учитывает основные задачи развития образования в регионе.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по лыжным гонкам или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям на лыжах, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Новизна и инновационная направленность программы заключается в её разноуровности. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности. Уровневая дифференциация позволяет работать педагогу с учащимися разного уровня подготовки.

Адресат программы – в группу первого года обучения зачисляются дети 6 - 7 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

Объем программы - программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом, втором, третьем годах обучения – 216 часов,

- на четвертом году обучения- 288 часов в год,
- на пятом году обучения – 144 часа в год,
- на шестом, седьмом годах обучения – 360 часов в год,
- на восьмом, девятом, десятом годах – 432 часа в год.

Срок освоения программы – 10 лет.

Режим занятий – 1-й, 2-й,3-й год обучения - 3 занятия в неделю по 2 академических часа, 4- й год обучения -4 занятия в неделю по 2 академических часа, 5-й год обучения – 2 занятия по 2 академических часа, 6-й, 7-й год – 5 занятий по 2 академических часа, 8-й, 9-й, 10-й год – 6 занятий по 2 академических часа.

Вид программы по уровню освоения – базовый

Цель:

формирование физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных качеств юных спортсменов, ориентированных на достижение высоких результатов в виде спорта «Лыжные гонки», готовых к трудовой деятельности в будущем.

Задачи:

Образовательные:

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение разнообразными техниками лыжных ходов и методиками тренировок;
- приобретение опыта при участии в соревнованиях всех уровней.

Развивающие:

- равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата;
- развитие большой подвижности в суставах, координации движений;
- развитие у воспитанников физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния;
- развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха.

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- формирование умения адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание патриотизма,

- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания.

Лыжные гонки - один из видов лыжного спорта пользующийся особой популярностью. Чтобы достичь высоких результатов в гонках на лыжах, нужна многолетняя систематическая тренировка. Однако за последние годы молодые лыжники добиваются высоких результатов в более короткие сроки, нежели это было 10-15 лет назад. Современная лыжная трасса предъявляет к физической подготовке лыжника-гонщика большие требования. Чтобы успешно пройти дистанцию на высокой скорости, спортсмен должен быть хорошо физически подготовлен, а это значит, быть сильным, выносливым, морально и тактически подготовленным, обладать хорошей техникой передвижения. Вполне естественно, что в настоящее время актуальными вопросами спортивной практики становится повышение эффективности методики развития силовой выносливости, управление тренировочным процессом посредством совершенствования педагогического контроля, позволяющего получить информацию о результатах тренировочных воздействий и на основе полученных данных вносить соответствующие коррективы в методику тренировочного процесса.

Учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
3 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
4 год обучения	сентябрь	май	36 недель	288 часа	4 занятия по 2 часа
5 год обучения	сентябрь	май	36 недель	144 часа	2 занятия по 2 часа
6 год обучения	сентябрь	май	36 недель	360 часа	5 занятия по 2 часа
7 год обучения	сентябрь	май	36 недель	360 часа	5 занятия по 2 часа
8 год обучения	сентябрь	май	36 недель	432 часа	6 занятия по 2 часа
9 год обучения	сентябрь	май	36 недель	432 часа	6 занятия по 2 часа
10 год обучения	сентябрь	май	36 недель	432 часа	6 занятий по 2 часа

Учебно – тематический план.

№ пп	Наименование предметных областей, формы учебной нагрузки	Сводные данные						Распределение по годам обучения									
		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия в часах		Аттестация		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Общий объем часов	2688	120	140	2356	9	1	168	168	252	252	144	336	420	420	504	504
1.	Обязательные предметные области			140	919			88	88	117	117	122	123	192	192	233	233
1.1	теория			140				10	10	15	15	20	20	20	20	20	20
1.2	ОФП				343			40	40	54	54	60	60	75	75		
1.3	ОФП и СФП				163									12	71	80	
1.4	Основы профессионального самоопределения				48											16	32
1.5	Вид спорта				365			25	25	40	40	45	45	50	50	70	70
2	Вариативные предметные области		120		1437	9	1	80	80	135	135	22	214	223	228	228	271
2.1	Инструкторская и судейс				38							4	4	10	10	10	10

	кая практ ика																
2. 2	Разли чные виды спорта и подви жные игры				291			15	15	33	33	18	38	40	40	54	54

Содержание программы

1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта». Объем нагрузки на весь период обучения.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса.

Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду лыжного спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам.

В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки лыжника-гонщика. Многолетние записи позволят провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена.

Тренер-преподаватель должен научить обучающихся подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований. Тренер-преподаватель должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

На 1-6 году обучения:

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улицах 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.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

6. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

7. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

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

8. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

На 7-10 года обучения:

1. Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатка подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта. Федеральные стандарты

спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

3. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжение организма.

4. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

5. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Объем нагрузки на весь период обучения.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной

подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Помимо тренировочных занятий обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

На 1 -5 году обучения общая физическая подготовка включает в себя:

- строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте и в движении, размыкание и смыкание;
- разновидности ходьбы (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед, с изменениями направления, темпа, в сочетании с движениями рук и туловища, с поворотами. С подскоками и прыжками) и бега (обычный, по прямой, змейкой, с изменением направления, челночный, широким и мелким шагом с захлестыванием голени, скрестным шагом, замедляясь и ускоряясь, с преодолением препятствий, старты из разных положений, спиной вперед, различные сочетания бега).
- общеразвивающие упражнения для развития физических качеств с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, резиновые амортизаторы, скамейки и лестницы), без предметов, парами;
- прыжки (подскоки на носках, на одной, двух ногах, с ноги на ногу, спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгивание через препятствие, в длину и в высоту с места, со скакалкой, вращая ее вперед назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги, с продвижением вперед, через длинную скакалку, подскоки на месте с поворотом вправо, влево, на 180 и 360 градусов, через препятствия, через несколько препятствий различной высоты, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед);
- гимнастические упражнения на растягивание, расслабление, равновесие;
- комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости;
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты;
- циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

На 6-10 году обучения:

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы), без предметов, в парах для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гимнастические упражнения на растягивание, расслабление, равновесие.

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» общий объем нагрузки.

На 6-10 году обучения:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное применение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения» общий объем нагрузки .

Для 6-10 года обучения.

- формирование социально – значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде, группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности,
- классификация профессий. Интересы и выбор профессии.
- взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.
- темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.
- профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

Предметная область «Вид спорта»

общий объем нагрузки

На 1-5 году обучения

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Эффективность спортивной тренировки на базовом этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются

комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

Основной задачей технической подготовки на базовом этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (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) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и 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.

На 6-10 году обучения.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и

скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» общий объем нагрузки

Для подготовки обучающихся в лыжных гонках, используя навыки из других видов спорта, развивают следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Большое значение для лыжников имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика. В подготовке лыжников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, русская лапта, настольный теннис и т.д.

- подвижные игры на развитие силы: «Кто дальше», «Толкание ядра», «Перетягивание», «Кто сильнее»;
- на развитие быстроты: «Вызов номеров», «Эстафеты», «Черные и белые», «Пятнашки»;
- на развитие выносливости: «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча»;
- на развитие ловкости: «Зоркий глаз», «Смена кругов»;
- для развития гибкости: «Кто быстрее передас» и т. д.

Предметная область «Судейская подготовка»

общий объем нагрузки 38 ч.

На 6-10 году обучения

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласовано учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Знания, навыки, обязанности учащихся тренировочных групп согласно инструкторской и судейской практики:

- 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 спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города.
- Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Предметная область «Специальные навыки» общий объем нагрузки 324 ч.

- специальные навыки в лыжных гонках;
- специальные навыки для развития профессионально необходимых физических качеств;
- обучение владению средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Планируемые результаты Программы

Результатом освоения программы дополнительного образования «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- базовый этап подготовки: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности,

- углубленный этап подготовки: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике вида спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе — человека для конкретного вида спорта.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства

высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности.

В группы для занятий принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для вида спорта «лыжные гонки». Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры,

данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на первом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его

способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.) Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью *психологических методов* определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание

обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Методическое обеспечение программы

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания лыжного спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения – март, май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы. На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те,

кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного этапа подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу этапа подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры и спорта— беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).

Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам; федеральный стандарт спортивной подготовки по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу углубленного этапа.
Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Требования техники безопасности

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, при проведении занятий в тренажёрном зале, при проведении спортивных соревнований.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- 3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- 3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порченого лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Оценочные материалы Программы

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом», можно посмотреть в приложение №2 .

Практическая часть оценивается нормативами по физической подготовке. Приложение 3. Оценивание результатов тестирования производится в балльной системе: - «отлично» – 75% правильных ответов и более. - «хорошо» – от 50% до 75% правильных ответов; - «удовлетворительно» – от 25% до 50% правильных ответов; - «неудовлетворительно» – менее 25% правильных ответов.

Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Работа тренера преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам

собеседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер – преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером – преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер – преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер – преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Список литературы

1. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004.-100с.
2. В.А. Логинов, А.Г. Болотов, Н.А.Щеглов, А.В. Кубеев: Правила соревнований по лыжным гонкам, Москва, 2007-160с.
3. О.В. Илюшин: Основы техники и методика обучения классическим лыжным ходам.- Казань, 2003-29с.
4. Р.В. Тагиев, Г.Г.Янышева, Ф.Х. Габитова «Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников» (методическое пособие) Казань-2005.
5. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 4-е изд., стереотипное - М.: Академия, 2006. С. 233-239
7. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
8. Задиорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
9. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
10. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
11. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеофильмы (Этапы Кубков мира по лыжным гонкам, Олимпийские игры, мастер-классы ведущих лыжников и др.)

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Департамент по молодёжной политике, физической культуре и спорту Томской области (<http://www.depms.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Федерация лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>)

Календарно – тематический план

Месяц	даты	Год обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		БУ -1	БУ -2	БУ -3	БУ -4	БУ -5	БУ -6	УУ -1	УУ -2	УУ-3	УУ -4
сентябрь	02 - 08	1т+3п	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	09-15	1т+3п	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	16-22	4п	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	23-29	4п	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	30-06	4п	6п	6п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
октябрь	07-13	1т+3п	1т+3п	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	14-20	1с+3п	1с+3п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	21-27	4п	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	28-03	1т+3п	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
ноябрь	04-10	1с+3п	1с+3п	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	11-17	4п	6п	6п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	18-24	1т+3п	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	25-01	1т+3п	1т+3п	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
декабрь	02-08	4п	4п	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	09-15	1с+3п	1с+3п	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	16-22	4п	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	23-29	4п	4п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	30-05	1т+3п	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
январь	06-12	1с+3п	1с+3п	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	13-19	1с+3п	1с+3п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	20-26	4п	4п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	27-02	4п	4п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
февраль	03-09	1с+3п	1с+3п	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	10-16	4п	4п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	17-23	4п	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п

	24-01	4п	4п	1с+5 п	1с+5 п	2с+6 п	2с+6 п	2с+8п	2с+8 п	2с+10п	2с+10п
март	02-08	1т+3п	1т+3 п	1т+5 п	1т+5 п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	09-15	1с+3п	1с+3 п	1с+5 п	1с+5 п	1т+7 п	1т+7 п	1т+9п	1т+9 п	1т+11п	1т+11п
	16-22	4п	4п	1т+5 п	1т+5 п	1т+7 п	1т+7 п	10п	10п	12п	12п
	23-29	4п	4п	1с+5 п	1с+5 п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	30-05	1с+3п	1с+3 п	1с+5 п	1с+5 п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
апрел ь	6-12	1т+3п	1т+3 п	1т+5 п	1т+5 п	1т+7 п	1т+7 п	2т+8п	2т+8 п	2т+10п	2т+10п
	13-19	4п	4п	1с+5 п	1с+5 п	6п	6п	1т+7п	1т+7 п	10п	10п
	20-26	1с+3п	1с+3 п	1с+5 п	1с+5 п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	27-03	1т+3п	1т+3 п	1т+5 п	1т+5 п	8п	8п	1т+9п	1т+9 п	1т+11п	1т+11п
май	04-10	1т+2п +1па	1т+2 п+1п а	1т+4 п+1п а	1т+4 п+1п а	7п+1 па	7п+1 па	9п+1п а	9п+1 па	11п+1п а	11п+1и а
	11-17	1т+3п	1т+3 п	1т+5 п	1т+5 п	8п	8п	1т+9п	1т+9 п	1т+11п	1т+11п
	18-24	1т+3п	1т+3 п	1т+5 п	1т+5 п	8п	8п	1т+9п	1т+9 п	1т+11п	1т+11п
	25-31	4п	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
июнь	01-07	4п	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	08-14	4п	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	15-21	4п	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	29-05	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
июль	06-12	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
	13-19	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
	20-26	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
	27-02	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
август	03-09	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
	10-16	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
	17-23	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
	24-30	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
	31	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к

Условные обозначения:

Теоретические занятия – Т; практические занятия – П; Самостоятельная работа – С;
промежуточная аттестация – ПА; итоговая аттестация – ИА; каникулы – К

1.1. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед:

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;
- в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;

г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

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

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки лыж:

- а) на одном уровне;
- б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;
- б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;
- б) на внешние канты;
- в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

- а) подаются вперед;
- б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

- а) согнуты в локтях на уровне пояса;
- б) поднимаются выше головы;
- в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- б) отведены назад;
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;
- б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ

ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

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

Контрольно – переводные нормативы отделения лыжные гонки

Контрольные упражнения		Этап обучения									
		БУ1	БУ2	БУ3	БУ4	БУ5	БУ6	УУ1	УУ2	УУ3	УУ4
Бег 60 м (сек)	девушки	10.5	10.0								
	юноши	10.0	9.5								
Бег 100 м (сек)	девушки			17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0
	юноши			16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.5
Тройной прыжок с места	Девушки			4.00	4.20	4.80	5.00	5.40	5.90	6.20	6.40
	юноши			4.20	4.40	5.00	5.20	5.50	6.00	6.40	6.90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Девушки	10	15	20	25	30	30	35	35	40	45
	юноши	15	20								
Подтягивание на перекладине	юноши			6	8	8	10	11	11	12	12
Бег 500 м (мин, сек)	Девушки	3.20	3.10								
	юноши	3.00	2.50								
Бег 1000 м (мин,сек)	Девушки			4.55	4.40	4.25	4.25	4.15	4.15	4.10	4.10
	юноши			4.30	4.30	4.15	4.10	4.00	3.45	3.30	3.30
Кросс 2 км (мин, сек), 3 км (мин,сек)	Девушки					10.4	10.35	10.25	10.15	10.00	9.45
	юноши					12.40	12.20	12.00	11.40	11.20	11.20
Лыжные гонки	девушки	Участие не менее чем в 4 сезона		Выполнение разрядных нормативов согласно ЕВСК							
	юноши										
				2юн	1юн	3сп	3сп	2 сп	2 сп	1 сп	1сп

План воспитательной работы на 2025 – 2026 уч.г.

Направление	Мероприятие	Группа	Сроки	Ответственные
Общественно-Патриотическое.	Праздник «День физкультурника». «День открытых дверей». Легкоатлетический кросс Соревнования по лыжным гонкам Соревнования «В честь 9 мая» «День защиты детей»	Все группы	Август Сентябрь Декабрь - Февраль Май Июнь	Педагог доп.образования
Работа с родителями	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Родительские собрания по группам. Беседы и консультации	Все группы	Сентябрь - май	Педагог доп. образования
Культурно-просветительское	«День матери» «День семьи» «Новый год» «Международный женский день» «День защитников отечества» Дни рождения	Все группы	Сентябрь - май	Педагог доп. образования
Нравственно-правовое	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Все группы	Сентябрь - май	. Педагог доп. образования