Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
р.п. Тамала Пензенской области

РАССМОТРЕННО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
р.п. Тамала
_____ С. А. Бешнов
Приказ № 44 от 25.08. 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей – 12-17 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель:
Вольф Ольга Анатольевна,
тренер-преподаватель

р.п. Тамала
2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Главные национальные цели:

а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;

б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;

3. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358 О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
8. Распоряжение Правительства Пензенской области от 09.08.2019г. №417-рП «О внедрении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Пензенской области»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)

Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Тамала Пензенской области.

Актуальность программы:

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

Программа актуальна для общества, так как нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

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

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

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

Отличительные особенности программы:

Программа модифицированая, составлена на основе программ, допущенных Государственным комитетом РФ по физической культуре и

спорту: «Лыжные гонки», П.В. Квашук; примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

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

Теоретико-методологической базой послужили научные труды и публикации по технике лыжных ходов и организации по лыжной подготовке таких авторов, как Донской Д.Д., Гросс Х.Х., Аграновский М.А., Дронов В.Я., Раменская Т.И. и другие.

Основополагающими принципами программы являются:

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

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

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

Новизна:

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

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

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

Содержание продвинутого уровня включает в себя совершенствование техники лыжных ходов, сотворчество педагога и ребенка на основе индивидуальных образовательных планов.

Педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность программы заключается в обоснование выбранных форм, методов и средств образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами программы, организации образовательного процесса, подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечение.

Подготовка спортсмена – лыжника заключается в комплексном подходе. В образовательном процессе используются не только современные методы и технологии, направленные на улучшение спортивного результата ребенка, но и различные средства контроля результативности образовательной деятельности.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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

В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые

теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

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

Обучающие:

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

Развивающие:

- повысить уровень общефизической подготовки;
- развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

Воспитательные:

- воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
- содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей путем занятиями физкультурой и спортом;
- приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;
- привить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- сформировать благоприятную мотивацию детей коллективной деятельности, чувство взаимовыручки, сплоченности коллектива группы.

Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей

восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике. Группа разновозрастная, формируются составом не менее 18 и не более 20 человек. Возрастной диапазон:
12-13 лет; 13-15 лет; 15-17 лет.

Программа разноуровневая и делится на три уровня подготовки:

Стартовый уровень: Зачисляются все желающие дети с 12 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления. Допускается отклонение от указанного возраста не более чем на два года в ту или иную сторону, в зависимости от подготовленности обучающегося.

Критерии оценки на ознакомительном уровне: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, а так же проявленный интерес к дальнейшим занятиям в избранном виде спорта. Сдача нормативов по ОФП. Учащиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Базовый уровень: Зачисляются учащиеся из числа стартового уровня, прошедших успешно предлагаемые переводные нормативы и учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 13-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня подготовки. Могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 1-2 основных соревнованиях по личному желанию.

Продвинутый уровень: Группы формируются из числа здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших предполагаемые нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Учащиеся продвинутого уровня подготовки, могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 3-4 основных соревнованиях по личному желанию.

Лыжные гонки как вида спорта, требуют полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, в настоящее время можно разделить на шесть основных этапов, которые охватывают следующие возрастные периоды:

- Предварительная подготовка (возраст 12-13 лет). Важнейшими задачами на этом этапе следует считать: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. На этом этапе большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание и на воспитание скоростно-силовых качеств.

- Всесторонняя физическая подготовка (возраст 13-15 лет). Основными задачами, как и на первом этапе подготовки, являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта, изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта.

- Специальная подготовка в лыжных гонках (возраст 15-17г лет). На этом этапе многолетней подготовки главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств.

Объем программы составляет 972 часа.

Сроки реализации Программы: Программа рассчитана на 3 года обучения.

Первый год обучения составляет – 216 часов, второй год обучения – 324 часа, 3 год обучения – 432 часа.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа для первого года обучения, 3 раза по 3 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 года обучения, 4 раза в неделю по 3 академических часа с 10-минутным перерывом для 3 года обучения.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

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

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

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

- подготовительный: – легкая атлетика (июнь - октябрь) – лыжный спорт (ноябрь, декабрь).

- соревновательный: – лыжный спорт (январь – март).

- переходный: – легкая атлетика (март – май).

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

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

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

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом, полом, физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

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

Стандартом распределения нагрузки по годам обучения является недельная нагрузка.

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

По итогам стартового уровня учащийся должен знать:

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

Должен уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- основных технических приемов;
- об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- основных тактических приёмов;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку.

По итогам базового уровня учащийся должен знать:

- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода и хранения лыж;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;

Должен уметь:

- владеть техникой передвижения на лыжах;

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

- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;

- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;

- формируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;

- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе

По итогам продвинутого уровня учащийся должен знать:

- основные сведения о спортивной квалификации;

- основы техники лыжных ходов;

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

- гигиенические требования при занятиях лыжным спортом;

- правила поведения на соревнованиях и соблюдать их; - отличие классических ходов и коньковых ходов;

- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной

деятельности и поддержания спортивной формы;

- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в

процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Должен уметь:

- техники передвижения скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом;

- в преодолении спусков в основной стойке устойчивости; - в преодолении подъема «лесенкой» прямо и наискось;

- в выполнении поворота переступанием на месте и в движении;

- в применении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов в зависимости от рельефа, от скольжения;

– организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– организации самостоятельных систематических занятий физической культурой,

лыжным спортом с соблюдением правил техники безопасности;

– соревновательный опыт;

– опыт поведения в коллективе

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий (лыжные ходы, спуски, подъемы);

- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Формы подведения итогов:

Контроль над реализацией программы:

- на всех этапах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнем физической, спортивно-технической подготовленностью воспитанников в соответствии с возрастом;

- разработаны и введены таблицы уровня технико-тактической и двигательной подготовленности.

Формы проведения промежуточной аттестации:

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

Учебно-тематический план

Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	7-15	15	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	8-16	15	3	324/9	Выполнение норм по общей физической подготовке
3 г.	9-17	15	4	432/12	Выполнение норм по общей физической подготовке

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

Учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам
1 год обучения
Стартовый уровень
(нагрузка 6 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	собеседование, тестирование, опрос, портфолио
2.	Общая физическая подготовка	122	2	120	блиц-опрос. наблюдение, четко выполнять команды, тестирование, самонаблюдение, собеседование, соревнование
3.	Специальная физическая подготовка	31	2	29	блиц-опрос,педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ, карточки с заданиями, педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	27	2	25	собеседование, опрос, отслеживание динамики изменений показателей, беседа, педагогическое наблюдение, техника безопасности.

5.	Другие виды спорта	12	2	10	обсуждение,динамика показателей, самоанализ соревнований
6.	Участие в соревнованиях	12	2	10	Зачёт
7.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	**216**	**16**	**200**	

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

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

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка – 8 ч.					
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.	4	2	2	собеседование, тестирование
1.2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	1	1		опрос
1.3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		собеседование, опрос
1.4.	Гигиена спортсмена, закаливание,	1	1		собеседование, портфолио

	режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.				
1.5.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии	1	1		собеседование, портфолио
2. Общая физическая подготовка – 122 ч.					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		блиц-опрос.
2.2	Строевые упражнения	30		30	наблюдение, четко выполнять команды
2.3	Общеразвивающие упражнения	20		20	наблюдение
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	15		15	тестирование
2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	20		20	наблюдение
2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические	15		15	самонаблюдение, собеседование

	упражнения, направленные на развитие выносливости.				
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	20		20	самонаблюдение, соревнование
3. Специальная физическая подготовка – 31 ч.					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		блиц-опрос.
3.2.	Упражнения для развития быстроты	6		6	педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5	педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	4		4	педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
3.5.	Упражнения для развития ловкости	4		4	карточки с заданиями, педагогическое наблюдение
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	10		10	педагогическое наблюдение, самоанализ
4. Технико-тактическая подготовка – 27 ч.					
4.1.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		обсуждение, педагогическое наблюдение

4.2.	Классические лыжные ходы.	4		4	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
4.3.	Специальным подготовительным упражнения, техника скользящего шага	4		4	обсуждение, педагогическое наблюдение
4.4.	Классические лыжные ходы в облегченных условиях.	2		2	самоконтроль, обсуждение, педагогическое наблюдение
4.5.	Спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	3		3	обсуждение, педагогическое наблюдение
4.6.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	4		4	обсуждение, педагогическое наблюдение
4.7.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	4		4	обсуждение, педагогическое наблюдение
4.8.	Полуконьковый и конькового хода.	4		4	обсуждение, педагогическое наблюдение
5. Другие виды спорта- 12 ч.					
5.1.	Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.	2	2		собеседование, опрос.
5.2.	Легкая атлетика	2,5		2,5	отслеживание динамики изменений

					показателей.
5.3.	Бег или кросс 500-1000м	1		1	отслеживание динамики изменений показателей.
5.4.	Прыжки	1		1	отслеживание динамики изменений показателей.
5.5.	Метания	0,5		0,5	отслеживание динамики изменений показателей.
5.6.	Гимнастические упражнения	1		1	беседа, педагогическое наблюдение,
5.7.	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)	1		1	беседа, педагогическое наблюдение,
5.8.	Спортивные игры	0,5		0,5	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
5.9.	Подвижные игры	0,5		0,5	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей
5.10.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	0,5		0,5	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей

5.11.	Велосипедный спорт:	1,5		1,5	техника безопасности, педагогическое наблюдение
6. Участие в соревнованиях – 12 ч.					
6.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.	2	2		обсуждение
6.1.	Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного графика.	10		10	динамика показателей, самоанализ соревнований
7. Контрольные нормативы – 4 ч.					
7.1	Контрольные нормативы	4	0	4	отслеживание динамики показателей, тестирование
	Всего часов:	**216**	16	200	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8ч

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

1.1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.

Теория: (2ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

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

Контроль: собеседование, тестирование

1.2. Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Теория: (2ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире

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

Контроль: опрос

1.3. Тема: Подготовка инвентаря к тренировке и соревнованиям.

Теория: (1 ч.) Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Практика: Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Контроль: собеседование, опрос

1.4. Тема: Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня.

Теория: (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Практика: (1ч.) Разработка режима дня лыжника.

Контроль: собеседование, портфолио

1.5.Тема: Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии

Теория: (1 ч.) основы самоконтроля во время тренировочного занятия и во время восстановления. Понятие спортивного дневника и его заполнение**.**

Практика: заполнение спортивного дневника

Контроль: собеседование, портфолио

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 122 ч.

2.1.Тема: Общая физическая подготовка-основа физических качеств

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

Контроль: блиц-опрос.

2.2. Практика: (30 ч.) Строевые упражнения:

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Контроль: наблюдение, четко выполнять команды.

2.3. Тема: Ходьба и бег

Практика: (20 ч.) Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Контроль: тестирование

2.4. Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика: (15 ч.) Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Контроль: наблюдение

2.5. Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика: (20 ч.)

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Контроль: наблюдение

2.6. Тема: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика: (15ч.) Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Контроль: самонаблюдение, собеседование

2.7. Тема: Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

Практика: (20 ч.) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Контроль: самонаблюдение, соревнование

Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 31 ч.

3.1. Тема: Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

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

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: беседа, опрос

3.2. Тема: Упражнения для развития быстроты

Практика: (6ч.)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Контроль: педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

3.3. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: (5ч.)

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, , диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Контроль: педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

3.4.Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: (4 ч.)

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Контроль: педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

3.5. Тема: Упражнения для развития ловкости *(5ч.)*

Практика: (4 ч.)

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Контроль: карточки с заданиями, педагогическое наблюдение

3.6.Тема: Передвижение на лыжах

Практика: (10 ч.) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Контроль: педагогическое наблюдение, самоанализ

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 27 ч.

4.1. Тема: Основные сведения техники лыжных ходов.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение

4.2. Тема: Классические лыжные ходы

Практика: (4ч.) Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

4.3. Тема: Специальные подготовительные упражнения, техника скользящего шага

Практика: (4ч.) 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.

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение

4.4. Тема: **Техники классических лыжных ходов в облегченных условиях**

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

Контроль: самоконтроль, обсуждение, педагогическое наблюдение

4.5.Тема: Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках.

Практика: (3ч.) Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение.

4.6. Тема: Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

Практика: (4ч.) Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение

4.7. Тема: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением

Практика: (4ч.) Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение

4.8. Тема: Полуконьковый и коньковый ход

Практика: (4ч.) Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение

Раздел 5. Другие виды спорта – 12 ч.

5.1. Тема: Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх

Теория. (2 ч.) Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: собеседование, опрос.

5.2.Тема: Легкая атлетика

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

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

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

5.3. Тема: Бег или кросс 500-1000м

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

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

5.4.Тема: Прыжки

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

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

5.5. Тема: Метания

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

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

5.6. Тема: Гимнастические упражнения

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

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение,

5.7. Тема: Упражнения без предметов и с предметами

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

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение,

5.8. Тема: Спортивные игры

Практика: (0,5ч.) Спортивные игры: (0,5ч.) обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

5.9. Тема: Подвижные игры

Практика: (0,5ч.)«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,«Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

5.10. Тема: «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий»

Практика: (0,5ч.) Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий:

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

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

5.11. Тема: Велосипедный спорт

Практика: (1.5ч.) Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Контроль: техника безопасности, педагогическое наблюдение

Раздел 6. Участие в спортивных соревнованиях – 12 ч.

6.1.Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам

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

Контроль: обсуждение

6.2.Тема: Участие в соревнованиях

Практика. (10 ч.) Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

Контроль: динамика показателей, самоанализ соревнований

Раздел 7. Контрольные нормативы – 4 ч.

7.1.Тема: Контрольные нормативы

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

Контроль: отслеживание динамики показателей, итоговое тестирование

Учебный план тренировочных занятий
по лыжным гонкам 2год обучения
стартовый уровень
(нагрузка 9 часа в неделю)

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

1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	тестирование, опрос обсуждение с использованием карточек-заданий. обсуждение, педагогическое наблюдение, портфолио, проверка и заполнение спортивного дневника,
2.	Общая физическая подготовка	194	2	192	собеседование, опрос, наблюдение, четко выполнять команды, отслеживание динамики показателей, карточки с заданиями, педагогическое наблюдение, соревнование,
3.	Специальная физическая подготовка	49	2	47	обсуждение, опрос, самоконтроль, обсуждение, педагогическое наблюдение, карточки с заданиями, отслеживание динамики показателей
4.	Технико-тактическая	32	2	30	самонаблюдение, собеседование,

	подготовка				педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
5.	Другие виды спорта	17	2	15	собеседование, блиц-опрос, наблюдение, динамика показателей, четкость выполнения упражнений, педагогический контроль, техника безопасности, педагогическое наблюдение
6.	Вхождение в профессию	8	2	6	собеседование, опрос, обсуждение, педагогическое наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	12	2	10	обсуждение, опрос, динамика показателей, самоанализ соревнований
8.	Контрольные нормативы	4	0	4	тестирование
	Всего часов:	**324**	**18**	**306**	

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

Календарно-учебный план тренировочных занятий
по лыжным гонкам 2 год обучения
(нагрузка 9 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка – 8 ч.					
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.	4	2	2	тестирование, опрос
1.2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	1	1		обсуждение с использованием карточек-заданий.
1.3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		обсуждение, педагогическое наблюдение
1.4.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		портфолио, обсуждение
1.5.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии	1	1		проверка и заполнение спортивного дневника,обсуждение
2. Общая физическая подготовка – 194 ч.					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП.	2	2		собеседование, опрос.

	Правила выполнения упражнений.				
2.2	Строевые упражнения	50		50	наблюдение, четко выполнять команды
2.3	Общеразвивающие упражнения	50		50	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	29		29	карточки с заданиями, педагогическое наблюдение
2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	29		29	карточки с заданиями, педагогическое наблюдение
2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	10		10	обсуждение, педагогическое наблюдение
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-	24		24	соревнование, педагогическое наблюдение

	силовых способностей и быстроты.				
3. Специальная физическая подготовка – 49 ч.					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		обсуждение, опрос.
3.2.	Упражнения для развития быстроты	9		9	самоконтроль, обсуждение, педагогическое наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	карточки с заданиями, педагогическое наблюдение
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	9		9	отслеживание динамики показателей
3.5.	Упражнения для развития ловкости	6		6	отслеживание динамики показателей
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	15		15	отслеживание динамики показателей, наблюдение
4. Технико-тактическая подготовка – 32 ч.					
4.1.	Лыжные ходы, техника и ошибки	2	2		самонаблюдение, собеседование
4.2.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	5		5	самонаблюдение, собеседование
4.3.	Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе	4		4	педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
4.4.	Техника классических лыжных ходов в	3		3	педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

	облегченных условиях.				
4.5.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	5		5	педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
4.6.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	5		5	педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
4.7.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	5		5	педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
4.8.	Полуконьковый и конькового хода.	3		3	педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
5. Другие виды спорта- 17 ч.					
5.1.	Понятие о видах спорта	2	2		собеседование, блиц-опрос.
5.2.	Легкая атлетика	3		3	наблюдение, динамика показателей
5.3.	Бег или кросс 500-1000м	2		2	наблюдение, динамика показателей
5.4.	Прыжки	1		1	наблюдение, динамика показателей
5.5.	Метания	1		1	наблюдение, динамика показателей
5.6.	Гимнастические упражнения	1		1	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
5.7.	Упражнения без предметов и с предметами	2		2	наблюдение, четко выполнять ко манды.
5.8.	Спортивные игры	1		1	обсуждение, педагогическое наблюдение
5.9.	Подвижные игры	1		1	обсуждение, педагогическое наблюдение

5.10.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	1		1	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
5.11.	Велосипедный спорт:	2		2	техника безопастности, педагогическое наблюдение
Раздел 6. Вхождение в профессию – 8 ч.					
6.1.	Основы введения в тренерскую деятельность.	2	2		собеседование, опрос
6.2.	Подготовка комплексов упражнений	3		3	обсуждение, опрос
6.3.	Инструкторские и судейские навыки	3		3	педагогическое наблюдение
7. Участие в соревнованиях -12ч.					
7.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		обсуждение, опрос
7.2.	Спортивные соревнованиях	10		10	динамика показателей, самоанализ соревнований
8. Контрольные нормативы – 4 ч.					
8.1	Итоговое занятие	4	0	4	тестирование
	Всего часов:	**324**	**18**	**306**	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 ч.

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

1.1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.

Теория: (2ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

Практика: (2 ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: тестирование, опрос

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

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

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

Контроль: обсуждение с использованием карточек-заданий.

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

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

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

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение

1.5. Тема: Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

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

Контроль: портфолио, обсуждение

1.6. Тема: Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

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

Контроль: проверка и заполнение спортивного дневника, обсуждение

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 194 ч.

2.1. Тема: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

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

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: собеседование, опрос.

2.2. Тема: Строевые упражнения

Практика: (50ч.) Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Контроль: наблюдение, четко выполнять команды

2.3.Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика (50 ч.)

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

Контроль:

педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.4.Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов и с ними.

Практика: (29ч.)

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Контроль: карточки-задания, наблюдение

2.4. Практика: (29ч.) Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Контроль: карточки с заданиями, педагогическое наблюдение

2.5. Тема: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических

Практика: (10ч.) Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение

2.6. Тема: Эстафеты и прыжковые упражнения

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

Контроль: соревнование, педагогическое наблюдение

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 49 ч.

3.1. Тема: Понятие специальная физическая подготовка

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

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: обсуждение, опрос.

3.2. Тема: Упражнения для развития быстроты

Практика: (9ч.) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Контроль: самоконтроль, обсуждение, педагогическое наблюдение

3.3. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: (10 ч.) Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, , диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Контроль: карточки с заданиями, педагогическое наблюдение

3.4. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: (9ч.)

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Контроль: отслеживание динамики показателей

3.5. Тема: Упражнения для развития ловкости

Практика: (6ч.)*:* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Контроль: отслеживание динамики показателей

3.6. Тема: Передвижение на лыжах

Практика: (15ч.) 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.

Контроль: отслеживание динамики показателей, наблюдение

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 32 ч.

4.1. Тема: Лыжные ходы, техника и ошибки

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

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль:. самонаблюдение, собеседование

4.2. Тема: Классические лыжные ходы

Практика: (5ч.) Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Контроль: самонаблюдение, собеседование

4.3. Тема: Скользящий шаг в попеременном двузшажном ходе

Практика: (4ч.) 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.

Контроль: педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

4.4. Тема: Техника классических лыжных ходов в облегченных условиях

Практика: (3ч.) Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Контроль: педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

4.5. Тема: Спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Практика: (5ч.) Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Контроль: педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

4.6. Тема: Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

Практика: (5ч.) Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Контроль: педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

4.7. Тема: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Практика: (5ч.) Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Контроль: педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

4.8. Тема: Полуконьковый и коньковый ход

Практика: (3ч.) Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

Контроль: педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

Раздел 5. Другие виды спорта – 17 ч.

5.1. Тема: Понятие о видах спорта

Теория. (2 ч.) Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: собеседование, блиц-опрос.

5.2. Тема: Легкая атлетика

Практика: (3ч.) упражнения в беге, прыжках и метаниях.

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

Контроль: наблюдение, динамика показателей

5.3. Тема: Бег или кросс

Практика: (2ч.) Бег или кросс 500-1000м

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

Контроль: наблюдение, динамика показателей

5.4. Тема: Прыжки»

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

Контроль: наблюдение, динамика показателей

5.5. Тема: Метания

Практика: (1ч.) Метания малого мяча с места в цель, на дальность

Контроль: наблюдение, динамика показателей

5.6. Тема: Гимнастические упражнения

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

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

5.7. Тема: Упражнения выполняются без предметов и с предметами

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

Контроль: наблюдение, четко выполнять команды.

5.8. Тема: Спортивные игры

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

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение

5.9. Тема: Подвижные игры

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

Контроль: обсуждение, педагогическое наблюдение

5.10. Тема: Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий

Практика: (1ч.)

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

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

5.11. Тема: Велосипедный спорт

Практика: (2ч.) Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Контроль: техника безопасности, педагогическое наблюдение

Раздел 6. Вхождение в профессию – 8 ч.

6.1. Тема: Основы введения в тренерскую деятельность.

Теория: (2.ч) Основы введения в тренерскую деятельность, проведения тренировочных занятий, спортивных мероприятий, принципы спортивной тренировки.

Контроль: собеседование, опрос

6.2. Тема: Подготовка комплексов упражнений

Практика: (3ч.) Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; проведение этих комплексов.

Контроль: обсуждение, опрос

6.3. Тема: Инструкторские и судейские навыки.

Практика: (3 ч.) Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану в форме семинаров.

Контроль: педагогическое наблюдение

Раздел 7. Участие в спортивных соревнованиях – 12 ч.

7.1. Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам .

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

Контроль: обсуждение, опрос

7.2.Тема: Спортивные соревнования

Практика. (10 ч.) Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

Контроль: динамика показателей, самоанализ соревнований

Раздел 8. Контрольные нормативы – 4 ч.

8.1.Тема: Итоговое занятие

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

Контроль: тестирование

Учебный план тренировочных занятий
по лыжным гонкам
3год обучения
Продвинутый уровень

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	тестирование собеседование, блиц-опрос. беседа, работа по карточкам
2.	Общая физическая подготовка	217	2	215	обсуждение, четкость выполнения упражнений, педагогический контроль, наблюдение, динамика показателей

3.	Специальная физическая подготовка	70	2	68	обсуждение, опрос, четкость выполнения упражнений, педагогический контроль, отслеживание динамики показателей
4.	Технико-тактическая подготовка	90	2	88	собеседование, опрос, педагогическое наблюдение, самооценка, самоанализ, оценка техники
5.	Другие виды спорта	17	2	15	обсуждение, опрос ,работа по группам ,доклады, наблюдение, динамика показателей, четкость выполнения упражнений, педагогический контроль, педагогическое наблюдение, работа в команде, техника безопасности
6.	Вхождение в профессию	10	2	8	собеседование, опрос обсуждение,

					педагогическое наблюдение, работа в группе, техника безопасности
7.	Участие в соревнованиях	16	2	14	обсуждение, наблюдение, динамика показателей, самоанализ соревнований ,наблюдение
8.	Контрольные нормативы	4	0	4	тестирование
	Всего часов:	**432**	**18**	**414**	

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

Календарно-учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 4 год обучения (нагрузка 12 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка – 8 ч.					
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.	4	2	2	собеседование, тестирование

1.3.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	1	1		собеседование, блиц-опрос.
1.4.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		беседа, работа по карточкам
1.5.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		собеседование, блиц-опрос.
1.6.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии	1	1		собеседование, блиц-опрос.
2. Общая физическая подготовка – 217 ч.					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		обсуждение
2.2	Строевые упражнения	45		45	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
2.3	Общеразвивающие упражнения	45		45	наблюдение, динамика показателей
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	38		38	наблюдение, динамика показателей

2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	42		42	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	15		15	наблюдение, динамика показателей
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	30		30	наблюдение, динамика показателей
3. Специальная физическая подготовка – 70 ч.					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		обсуждение, опрос
3.2.	Упражнения для развития быстроты	10		10	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых	15		15	отслеживание динамики показателей

	качеств				
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	10		10	отслеживание динамики показателей
3.5.	Упражнения для развития ловкости	10		10	отслеживание динамики показателей
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	23		23	наблюдение, динамика показателей
4. Технико-тактическая подготовка – 90 ч.					
4.1.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		собеседование, опрос
4.2.	Классическими лыжные ходы.	13		13	педагогическое наблюдение, самооценка
4.3.	Попеременный двухшажный ход	13		13	педагогическое наблюдение, самоанализ
4.4.	Классические лыжные ходы в облегченных условиях.	10		10	педагогическое наблюдение, самооценка
4.5.	Спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	2		2	педагогическое наблюдение, самоанализ
4.6.	Подъемы«елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	13		13	педагогическое наблюдение, самоанализ
4.7.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	13		13	педагогическое наблюдение, самооценка
4.8.	Полуконьковыйи коньковый хода.	13		13	педагогическое наблюдение, оценка техники
5. Другие виды спорта- 17 ч.					

5.1.	Понятие о видах спорта	2	2		обсуждение, опрос ,работа по группам ,доклады
5.2.	Легкая атлетика	2		2	наблюдение, динамика показателей
5.3.	Бег или кросс 500-1000м	2		2	наблюдение, динамика показателей
5.4.	Прыжки	1		1	наблюдение, динамика показателей
5.5.	Метания	1		1	наблюдение, динамика показателей
5.6.	Гимнастические упражнения	1		1	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
5.7.	Упражнения без предметов и с предметами	2		2	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
5.8.	Спортивные игры	1		1	педагогическое наблюдение, работа в команде
5.9.	Подвижные игры	1		1	педагогическое наблюдение, работа в команде
5.10.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	2		2	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
5.11.	Велосипедный спорт:	2		2	техника безопасности, педагогическое наблюдение
6. Основы введения в тренерскую деятельность, инструкторская практика - 10 ч.					
6.1.	Основы проведения тренировочных занятий, основы спортивных мероприятий, обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей.	1	1		обсуждение, опрос
6.2.	Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи,	1	1		обсуждение, опрос

	главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров,				
6.3.	Тренерская практика	3		3	педагогическое наблюдение, работа в группе
6.4.	Судейская практика	3		3	обсуждение, опрос
6.5.	Подготовка лыж, применение смазки	2		2	техника безопастности, педагогическое наблюдение
7. Участие в соревнованиях -16ч.					
7.1.	Правила соревнований, планирование, судейство	2	2		обсуждение,наблюдение
7.2.	Спортивные соревнования	12		12	динамика показателей, самоанализ соревнований,наблюдение
8. Контрольные нормативы – 4 ч.					
8.1	Итоговое занятие	4	0	4	тестирование
	Всего часов:	**432**	**18**	**414**	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8ч.

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

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности и основные требования на занятиях лыжными гонками»

Теория: (2 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

Практика: (2 ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: собеседование, тестирование

1.2. Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

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

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

Контроль: собеседование, блиц-опрос.

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

Теория: (1 ч.) Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Контроль: беседа, работа по карточкам

1.4. Тема: Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: (1 ч.)Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Контроль: собеседование, блиц-опрос.

1.5. Тема: Восстановительные средства и самокотроль.

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

Контроль: собеседование, блиц-опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 217 ч.

2.1.Тема: Понятие общей физической подготовки

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

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: обсуждение

2.2. Тема: Строевые упражнения»

Практика: (45 ч.) Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

2.3. Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: (45ч.) Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Контроль: наблюдение, динамика показателей

2.4. Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика: (38 ч.) Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Контроль: наблюдение, динамика показателей

2.5. Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: (42ч.) Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

2.6. Тема: Комплексы общеразвивающих упражнений

Практика: (15ч.) Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Контроль: наблюдение, динамика показателей

2.7. Тема: Эстафеты и прыжковые упражнения

Практика: (30 ч.) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Контроль: наблюдение, динамика показателей.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 70 ч.

3.1. Тема: Понятие специальной физической подготовленности

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

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: обсуждение, опрос

3.2. Тема: Упражнения для развития быстроты

Практика: (10ч.) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

3.3. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: (15 ч.) Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, , диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Контроль: отслеживание динамики показателей

3.4. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: (10 ч.). Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Контроль: отслеживание динамики показателей

3.5. Тема: Упражнения для развития ловкости

Практика: (10 ч.) Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Контроль: отслеживание динамики показателей

3.6. Тема: Передвижение на лыжах

Практика: (23ч.) 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.

Контроль: наблюдение, динамика показателей

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 90 ч.

4.1.Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: собеседование, опрос

4.2. Тема: Классические лыжные ходы

Практика: (13ч.) Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Контроль: педагогическое наблюдение, самооценка

4.3. Тема: Попеременный двухшажный ход

Практика: (13 ч.) 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.

Контроль: педагогическое наблюдение, самоанализ

4.4. Тема: Классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Практика: (10 ч.) Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Контроль: педагогическое наблюдение, самооценка

4.5. Тема: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойка.

Практика: (13ч.) Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Контроль: педагогическое наблюдение, самоанализ

4.6. Тема: Подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

Практика: (13ч.) Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Контроль: педагогическое наблюдение, самоанализ

4.7. Тема: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.»

Практика: (13ч.) Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Контроль: педагогическое наблюдение, самооценка

4.8. Тема: Полуконьковый и коньковый ход

Практика: (13ч.) совершенствование полуконькового и конькового хода.

Контроль: педагогическое наблюдение, оценка техники

Раздел 5. Другие виды спорта – 17 ч.

5.1. Тема: Понятие о видах спорта

Теория. (2 ч.) Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: обсуждение, опрос ,работа по группам ,доклады

5.2 Тема: Легкая атлетика

Практика: (2ч.) Легкая атлетика: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Контроль: наблюдение, динамика показателей

5.3. Тема: Бег и кросс

Практика: (2ч.) Бег или кросс 500-1000м.

***Контроль**:* наблюдение, динамика показателей

5.4.Тема: Прыжки

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

Контроль: наблюдение, динамика показателей

5.5. Тема: Метания

Практика: (1 ч.) Метания: (1ч.) малого мяча с места в цель, на дальность;

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

Контроль: наблюдение, динамика показателей

5.6. Тема: Гимнастические упражнения

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

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

5.7. Тема: Упражнения без предметов и с предметами

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

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

5.8. Тема: Спортивные игры

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

Контроль: педагогическое наблюдение, работа в команде

5.9. Тема: Подвижные игры

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

Контроль: педагогическое наблюдение, работа в команде

5.10. Тема: Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий

Практика: (2ч.) Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

5.11. Тема: Велосипедный спорт

Практика: (2ч.) Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Контроль: техника безопастности,педагогическое наблюдение

Раздел 6. Основы введения в тренерскую деятельность, инструкторская практика - 10 ч.

6.1. Тема: Основы проведения тренировочных занятий, основы спортивных мероприятий, обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей.

Теория: (1ч.) Основы проведения тренировочных занятий, основы спортивных мероприятий, обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей.

Контроль: собеседование, опрос

6.2. Тема: Подготовка лыж и применение смазки

Теория: (1ч.) Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров, подготовка лыжного инвентаря перед соревнованиями: технология применения мазей держания и скользящей смазки.

Контроль: обсуждение, опрос

6.3. Тема: Тренерская практика

Практика: (3 ч.) Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки

Контроль: педагогическое наблюдение, работа в группе

6.4. Тема: Судейская практика

Практика: (3ч.) Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Контроль: обсуждение, опрос

6.5. Тема: Подготовка лыж, применение смазки

Практика: (2.) Применение скользящих мазей, мазей держания, подготовка лыж к соревнованиям

Контроль: техника безопасности, педагогическое наблюдение

Раздел 7. Участие в спортивных соревнованиях – 14 ч.

7.1. Тема: Правила соревнований, планирование, судейство

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

Контроль: обсуждение, наблюдение

7.2. Тема: Спортивные соревнования

Практика. (12ч.) Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

Контроль: динамика показателей, самоанализ соревнований, наблюдение

Раздел 8. Контрольные нормативы – 4 ч.

8.1. Тема: Итоговое занятие

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

Контроль: тестирование

Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам необходимы: лыжная трасса, стадион.

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Раздевалка для спортсменов	1
2.	Тренажёрный зал	1
3.	Душевая кабина	1
4.	Стол для подготовки лыж;	3
5.	Спортивный костюм	30
6.	Лыжный инвентарь	30
7.	Пересечённая местность	1
8.	Ноутбук	1
9.	Лыжи	30 пар
10.	Лыжные ботинки	30 пар
11.	Палки	30 пар

12.	Фишки	10
13.	Скакалки	30
14.	Роликовые коньки	30
15.	Велосипеды	30
16.	Гантели	10 пар
17.	Набивные мячи	10
18.	Гимнастические стенки	2
19.	Гимнастические скамейки	3
20.	Гимнастические маты	10
21.	Футбольные мячи	3
22.	Теннисные мячи	15
23.	Биты	15
24.	Гимнастические коврики	30
25.	Резак для прокладки лыжни (классический ход);	2
26.	Комплект флажков для маркировки трассы;	2
27.	Секундомер электронный на 100 замеров;	2
28.	Комплект парафинов и мазей держания;	3
29.	Утюги для нанесения парафинов;	5
30.	Ластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.	15
31.	Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж;	10

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года

Формы аттестации

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

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

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

В начале года проводится входное тестирование.

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

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

.

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

Оценочные материалы:

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. (Приложения № 1 - № 8)

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

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

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

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

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

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

Учебно-методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы:

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

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

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической,

интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

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

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

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

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

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

Основные формы тренировочного занятия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень
Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.	Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств	Увеличение объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств

Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств лыжников. Использование подводящих упражнений для овладения техникой	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика
Технико-тактическая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового хода.
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол.
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Внутришкольные, муниципальные и региональные соревнования

Программный материал представлен в виде современных технологий:

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

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

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

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

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

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

Методы реализации программы:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед учащимся двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- Равномерный метод – метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключающий их перенапряжение.

- Переменный метод – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.

- Интервальный метод – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха.

- Повторный метод – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

- Соревновательно-игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Методы психологической подготовки:

- Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

- Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

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

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствование общей психологической подготовленности;

- соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности в выступлению и мобилизационной готовности к состязанием;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

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

Дидактические материалы:

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

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

Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);

- Релаксация во время занятия;

- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;

- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Учащмеся с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика:

Учащиеся с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы. Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики.

Для учащихся с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;

- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);

- Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;

- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;

- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;

- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;

- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;

- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;

- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Учащиеся с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу.

Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Учащиеся не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Существенно страдают волевые процессы. Учащиеся крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций,

отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Воспитательный процесс базируется на гуманистическом характере воспитания и обучения, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, и свободного развития личности.

Воспитательная работа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения занимающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений окружающими их людьми.

Воспитательная работа призвана обеспечить достижение занимающимся личностных результатов:

- формировать у них основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в деятельности образовательного учреждения.

Цель и задачи воспитания:

Цель воспитания: создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в дзюдо;

Задачи воспитания:

- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством дзюдо;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности:
- развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

Важным моментом является подбор методов и форм организации воспитательной работы в объединении, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи. Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность,

терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями
необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей,

представлений, фильмов на спортивную тему и ли иную тему, связанную с воспитательной работой;

-иные мероприятия.

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ ДО ДЮСШ. Мероприятия в течение учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной работы у обучающихся сформируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе.

План воспитательной работы на учебный год разработан в рабочей программе

Список литературы

Список использованных источников для педагогов

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. С.233-239
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 2016
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.- М.: ФиС, 2018.
4. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб, и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
5. Сергеев Г.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. .- М.: Издательский центр «Академия», 2013. С.169-180.
6. Маковой С.К. Нормирование тренировочных нагрузок у лыжников массовых разрядов. - М.: Академия, 2014. - 289 с.
7. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239
8. http://sportom.ru/content/view/32/20/22
9. http://zatumanom.ru/articles/etapi.php.
10. http:// www.zarsport.ru/node271

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Волков Восстановительные процессы в спорте. – М.:Физультура и спорт, 2017.
2. Маликов В.М., Раменская Т.И. Оценка специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика. - М.: Лыжный спорт, 2012. - 238 с.
3. Матвеев Л.Я. Специальная подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 126 с
4. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2013. - 322 с.
5. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
6. Раменская Т.И Лыжный спорт.- М,2019.
7. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2011. - 189 с.

Рабочая программа

Рабочие программы составляются в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов). Календарно-тематические планы по годам обучения в программе, календарно-тематический график (без учета проведения занятий по расписанию на конкретный учебный год) (См. приложение)

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ГОРМАТИВЫ
отделение лыжные гонки

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 6-7 лет

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Баллы за выполнение нормативов					
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, с	-	-	-	6.4	6.2	6.0
Бег 60 м, с	11.3	11.0	10.8	-	-	-

Прыжок в длину с места, см	150	152	155	138	140	145
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	15	18	25	10	15	20
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	15	20	22	13	15	17
Бег на 500 метров ; мин,с	3.20.	3.10	3.05	3.30	3.20	3.15
Прохождение дистанций без учёта времени						
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	+			+		
5 км; мин, с	+			+		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	+			+		
5 км; мин, с	+			+		

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 8-9 лет

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

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 10-11 лет

Контрольные упражнения	**Юноши**			**Девушки**		
	Баллы за выполнение нормативов					
	3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
Бег 30 м, с	-	-	-	6.3	6.0	5.9
Бег 60м, с	11.0	10.8	10.6	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	155	165	168	150	155	160

Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	20	23	25	15	17	20
Бег на 500 метров ; мин,с	3.0	2.55	2.53	3.0	2.55	2.53
Выполнение разрядных нормативов согласно ЕВСК по 3 юношескому разряду						
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	17.07			19.21		
5 км; мин, с	29.34			33.37		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	17.25			19.35		
5 км; мин, с	29.56			33.42		

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

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

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков в 13 лет

Контрольные упражнения	**Юноши**			**Девушки**		
	Баллы за выполнение нормативов					
	3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
Бег 60 м, с	-	-	-	10.9	10.4	10.2
Бег 100 м, с	15.0	14.6	14.4	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	205	175	180	182
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	25	30	33	20	25	28

Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	23	25	27	19	21	23
Бег на 1000 метров, мин.сек	3.55	3.50	3.45	4.30	4.20	4.15
Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 1 юношескому разряду						
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	13.02			14.48		
5 км; мин, с	22.02			25.27		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	12.57			14.33		
5 км; мин, с	22.05			24.51		
10 км; мин,с	46.12			-		

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

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

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 15 лет

Контрольные упражнения	**Юноши**			**Девушки**		
	Баллы за выполнение упражнений					
	3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
Бег 60 м, с	-	-	-	10.0	9.5	9.4.
Бег 100 м, с	14.1	13.5	13.4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	35	40	42	30	35	36
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	30	33	34	23	27	28
Прыжок в длину с места, см	190	200	201	170	175	177

Бег на 1000 метров; мин,с	3.35	3.25	3.20	4.20	4.05	4.00
Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 2 разряду						
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	10.14			11.41		
5 км; мин, с	17.26			19.58		
10 км; мин, с	36.24			-		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	9.58			11.14		
5 км; мин, с	16.54			19.05		
10 км; мин, с	35.00			39.37		

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 16 лет и старше

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

Приложение № 2

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:
а) увеличить скорость;
) сохранить скорость;
в) сохранить равновесие.
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 расслабленны;
б) руки напряжены;
в) руки расслабленны 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

Приложение № 3

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

Приложение № 4

Тест
на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

а) на равнине;

б) на пологом склоне;

в) на крутых склонах.

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 ставятся:

а) впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) позади креплений.

Приложение № 5

Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Год обучения	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,1	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7.0	6,9-6,0	5,3
			3	6,6	6,5-5,6	5.1	6,6	6,5-5,6	5,2
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2.	Координационный	Челночный бег 3х10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10.7-10,1	9,7
			2	10,2	9,0-9,3	9,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			3	9,9	9,5-9.0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с	1	110	125-145	165	90	125-140	155
			2	120	130-150	175	110	135-160	160
			3	130	140-160	185	120	140-155	170

		места (см)	4	140	160-180	195	130	150-175	185
4.	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10
			3	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:5,8-5:12	4:57
5.	Гибкость	Наклоны в перед из положения сидя (см)	1	1	3-5	2	5-8	11,5	
			2	1	3-5	2	6-9	13,0	
			3	2	4-6	3	7-10	14,0	
			4	2	6-8	4	8-10	15.0	
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	1	2-3				
			2	1	3-4				
			3	1	3-4				
			4	1	4-5				
		Отжимание в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
			2				6	7-9	10
			3				7	8-10	11
			4				8	9-11	12

Приложение № 6

Контрольные нормативы по СФП для лыжников-гонщиков

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

Приложение № 7

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица	Выражение

		напряженное	страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Приложение № 8

Дневник самоконтроля

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

Календарный учебный график

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

8	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
9	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Кросс с имитацией на подъёмах. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
10	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Кросс на пересеченной местности. Футбол	Лыжная база	Текущий контроль
11	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Предварительный контроль
12	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роликах . Футбол	Лыжная база	Предварительный контроль
13	Октябрь			групповые теоретические занятия;	2	Шведская ходьба с элементами кросса.	Лыжная база	Текущий контроль
14	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Шведская ходьба. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты.	Стадион	Текущий контроль
15	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роликах . Имитация на экспандерах.	Лыжная база	Текущий контроль
16	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Кросс.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
17	Октябрь			групповые трениро	2	Круговая тренировка. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

				вочные занятия		Работа на резине.		
18	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Популярность лыжных гонок в России. Подбор инвентаря. Техника Безопасности. Техника ОБХ.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
19	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Работа по кругу 2 км	Лыжная база	Текущий контроль
20	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подЪемов классическим ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
21	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники скользящего шага на подъеме. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
22	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ.	Лыжная база	Текущий контроль
23	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	КТ 1 км классическим ходом. Развитие скоростной выносливости.	Лыжная база	Текущий контроль
24	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
25	Ноябрь			групповые тренировочные	2	Техника преодоления подЪемов коньковым	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия		ходом. Горнолыжная подготовка.		
26	Ноябрь			групповые и индивидуальные теоретические занятия;	2	Крупнейшие всероссийские и соревнования. Эстафеты	Кабинет, лыжная база	Текущий контроль
27	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
28	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
29	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
30	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
31	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
32	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, крут 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
33	Декабрь			групповые	2	Техника преодоления	Лыжная	Текущий контроль

				тренировочные занятия		спусков.	база	
34	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Развите общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
35	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Поход на лыжах. Закрепление техники классического хода.	Лыжная база	Текущий контроль
36	Январь			групповые теоретические занятия;	2	Развите общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подотовка.	Лыжная база	Текущий контроль
37	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
38	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
39	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль

40	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подЪемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
41	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий щаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
42	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
43	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
44	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
45	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.	Лыжная база	Текущий контроль
46	Февраль			групповые тренировочные	2	Закрепление техники классического хода.	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия		Скользящий шаг, одноопорное скольжение.		
47	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Лыжная база	Текущий контроль
48	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Соревнования по спринт классическим стилем.	Лыжная база	Текущий контроль
49	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закаливание организма, режим дня, правильное питание. Кросс.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
50	Март			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
51	Март			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
52	Март			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
53	Март			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
54	Март			групповые тренировочные	2	Техника преодоления спусков без палок, с	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия		палками.		
55	Март			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
56	Март			групповые теоретические занятия;	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
57	Март			групповые тренировочные занятия	2	Соревнования «Закрытие зимнего спортивного сезона».	Лыжная база	Текущий контроль
58	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Откаточная тренировка. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
59	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Соревнования «Марафон - 2018»	Лыжная база	Текущий контроль
60	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
61	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
62	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
63	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
64	Апрель			групповые трениро	2	Кросс-поход. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль

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