

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Семеновская спортивная школа «Олимп»

---

Индекс 606650, РФ, Нижегородская область, г. Семенов, ул. Красноармейская, дом 32А  
ОГРН: 1025201076174, дата присвоения ОГРН: 09.02.2000, ИНН: 5228008052  
Тел/факс 8(83162) 5-25-90 e-mail:olymp-semenov@mail.ru

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «ССШ «Олимп»  
(Протокол от «26» апреля 2023 г. №1)

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом МБУ ДО «ССШ «Олимп»  
от «27» апреля 2023 г. №27

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

**Срок реализации программы – 1 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3 стр.</b>
1.1. Цели.....	3 стр.
1.2. Задачи.....	3 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	4 стр.
1.4. Контингент.....	4 стр.
<b>2. Учебный план.....</b>	<b>5 стр.</b>
<b>3. Календарный учебный график.....</b>	<b>6 стр.</b>
<b>4. Рабочие программы изучаемых разделов.....</b>	<b>9 стр.</b>
<b>5. Оценочные материалы.....</b>	<b>13 стр.</b>
<b>6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....</b>	<b>15 стр.</b>
<b>7. Методические материалы.....</b>	<b>16 стр.</b>
<b>8. Перечень информационного обеспечения программы.....</b>	<b>20 стр.</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

**Лыжные гонки** – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

**О социальной значимости лыжных гонок** - первые состязания в беге на скорость среди лыжников состоялись еще в 1767 году в Норвегии. Потом, примеру норвежцев последовали финны и шведы, однако на этом все только начиналось. Уже в конце 19-начале 20 веков увлечение лыжными гонками распространилось по всему миру, и в 1924 году была создана FIS – Международная федерация лыжного спорта, которая к 2000 году насчитывала в себе 98 национальных федераций.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее- Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

### 1.1. Цели Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- формирование у детей мотивации к занятиям спортом, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития.

### 1.2. Основные задачи:

- овладение основными моментами техники передвижения на лыжах;
- укрепление здоровья, закаливание организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- содействие гармоничному физическому развитию организма ребенка.

### **1.3. Результатом освоения Программы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- истории развития лыжных гонок;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

### **1.4. Контингент обучающихся**

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 7 – 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжные гонки»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по лыжным гонкам;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

**Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:**

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

Раздел «Практическая подготовка» - техника передвижения на лыжах, участие в соревнованиях,

Раздел «Подвижные игры» - правила игры, решение задач на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	26	Устный опрос
2	Практическая подготовка	96	Техника передвижения на лыжах, участие в соревнованиях
3	Подвижные игры	16	Правила игры, решение задач на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости.
	Итого часов:	138	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- подвижные игры;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах – 1 час.

#### Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

##### Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 20 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	20 июля
<b>Продолжительность учебного года</b>	46 недель (3 часа в неделю, 138 часов в год)
<b>Продолжительность учебной недели</b>	Шестидневная рабочая неделя
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность занятий</b>	45 минут

<b>Сменность занятий</b>	2 смены
<b>Перерыв между сменами</b>	12.00–13.00
<b>Начало занятий</b>	8:00
<b>Окончание занятий</b>	20:00
<b>Сроки и продолжительность каникул</b>	Осенние каникулы ( 31 октября по 6 ноября), зимние каникулы ( 26 декабря по 8 января), весенние каникулы (27 марта по 2 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов ( 13 февраля по 19 февраля), летние каникулы ( 20 июля по 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно- воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

### Распределение учебных часов (46 недель)

Раздел/ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	20 июля -31 августа	Итого	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		кан ику лы	<b>26</b>	
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1													1
Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России.		1					1							2
Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1						1			1				3
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1	1											2
Лыжный инвентарь, мази и смазки лыж.		1	1	1		1								4
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1		1	2	1									5
Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.						1	1							2
Значение и способы закаливания.								1		1				2
Инструкторская и судейская практика.								1	1					2
Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.								1	1					2
Промежуточная аттестация														1
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>4</b>			<b>96</b>
Общая физическая подготовка	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	3			48
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	1	1	2	3	1	1			21	
Техническая подготовка	3	3	3	3	1	1	2	3	1				20	
Соревновательная деятельность			2		2				1				5	

Промежуточная аттестация									2				2
<b>3. Подвижные игры</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>16</b>
Правила игр	1		1										2
Игра «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони друга», «Эстафеты».													13
Промежуточная аттестация									1				1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>7</b>		<b>138</b>

#### 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, практическая подготовка, подвижные игры.

##### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с обучающимися. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности юных обучающихся, методики подачи учебно-тематического и проблемного материала на разных ступенях обучения постоянно меняются.

Основной формой учебного процесса является занятие.

На первом году обучения происходит ознакомление с техническими действиями: передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом», уметь передвигаться по пересеченной местности, приобретение навыков участия в соревнованиях.

Отработка изученных приемов на практике во время занятий. Работа в группе, индивидуально, работа с тренером-преподавателем. Каждое занятие включает в себя практическую часть, но также выделены отдельные часы для отработки элементов и приемов.

#### 4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с практическими занятиями. Лыжник, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого уровня.

В раздел включены теоретические основы по изучению техники передвижения на лыжах.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1
2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России.	2
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль	3
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
5	Лыжный инвентарь, мази и смазки лыж	4
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов	5
7	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	2
8	Значение и способы закаливания	2
9	Инструкторская и судейская практика	2
10	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	2
11	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	26

#### 4.2. Рабочая программа раздела «Практическая подготовка»

Неотъемлемой частью учебного процесса является отработка изученного теоретического материала на практике, участие обучающихся в соревнованиях.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	48
2	Специальная физическая подготовка	21
3	Техническая подготовка	20
4	Соревновательная деятельность	5
5	Промежуточная аттестация	2
	Итого:	96

## «Техническая подготовка»

### Изучение техники передвижения на лыжах

1. Одновременный бесшажный.
2. Одновременный одношажный (скоростной, затяжной).
3. Одновременный двухшажный.
4. Попеременный двухшажный.
5. Спуск со склонов в высокой стойке
6. Спуск со склонов в средней стойке
7. Спуск со склонов в низкой стойке
8. Подъем «елочкой».
9. Подъем «полуелочкой».
10. Подъем ступающим.
11. Подъем беговым шагом.
12. Торможение «плугом».
13. Торможение «упором».
14. Торможение «поворотом».
15. Торможение соскальзыванием.
16. Обучение поворотам на месте.
17. Обучение поворотам в движении.
18. Коньковый ход.

### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, тоже имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

### Общая физическая подготовка

- построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

- общеразвивающие упражнения: общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития мышц и костно-связочного

аппарата ног, упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений, упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорной на палки). Выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности /50-70/80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

-техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

### **Особенности образовательного процесса.**

Учебный материал программы распределяется в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки.

#### 4.3. Рабочая программа раздела «Подвижные игры».

Развитию творческого воображения помогут решения специальных упражнений или в практических партиях нахождение идеи, плана, который до этого был неизвестен ученику, или вообще не применялся в позициях подобного типа.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Правила игр	2
2	Подвижные игры: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони друга», Эстафеты. Игры на лыжах: игры с мячом, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Лично-командные игры с ориентированием на местности.	13
3	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	16

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончанию освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

### 5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «Лыжные гонки» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

### 5.2. Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация проводится комиссией по графику. Состав аттестационной комиссии и график аттестации утверждается директором Учреждения. Обучающиеся, не прошедшие по причине болезни промежуточную аттестацию, при наличии соответствующей медицинской справки, имеют право пройти промежуточную аттестацию в дополнительно установленные сроки.

### 5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

Раздел «Практическая подготовка» - техника передвижения на лыжах, участие в соревнованиях,

Раздел «Подвижные игры» - правила игры, решение задач на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости.

### 5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

### 5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

### 5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

**Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:**

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России.
3. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России.
4. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
6. Лыжный инвентарь, мази и смазки лыж.
7. Краткая характеристика техники лыжных ходов.
8. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.
9. Значение и способы закаливания.
10. Инструкторская и судейская практика.
11. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

№	Кол-во правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5-11 ответов из 11	Сдал
2	1-4 ответов из 11	Не сдал

Раздел «Практическая подготовка» - техника передвижения на лыжах, участие в соревнованиях

№	Техника передвижения на лыжах (кол-во ходов)	Участие в соревнованиях (кол-во соревнований в год)	Результат
1	10-18 ходов из 18	1-2	Сдал
2	1-9 ходов из 18	0	Не сдал

Раздел «Подвижные игры» - правила игры, решение задач на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости

№	Решение задач игры (кол-во)	Результат
1	6-10 из 10	Сдал
2	1-5 задач из 10	Не сдал

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Организационно-педагогические условия.**

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 10-20 человек.

Продолжительность одного занятия: 1 час (1 x 45 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 3 часа.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Возраст обучающихся	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
7- 9 лет	1 год	Без разряда	10	20	3

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 1 академического часа, при недельной тренировочной нагрузке 3 академических часа.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

### **6.2. Материально-техническое обеспечение.**

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (спортивные тренажеры «Льжжик», «шведская стенка», хопы, набивные мячи, утяжелители

на руки, утяжелители на ноги).

- наличие лыжной трассы;

- наличие необходимого лыжного оборудования для освоения Программы (лыжи, ботинки, палки).

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность физическую, создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее трех часов в неделю.

### Основные средства и методы тренировки.

Метод демонстрации – при обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше продемонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова – при обучении технике лыжного спорта широко используется объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи обучающемуся в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, тренер-преподаватель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь тренера-преподавателя должны быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод целостного упражнения – наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т.д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае обучающиеся могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

### Особенности обучения.

Главной особенностью является то, что обучение рассчитано на индивидуальную и коллективную работу с обучающимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

#### Теоретические занятия

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания о технике передвижения на лыжах, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, влияние физических упражнений на организм ребенка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

#### Техника передвижения на лыжах

1. Одновременный бесшажный.
2. Одновременный одношажный (скоростной, затяжной).
3. Одновременный двухшажный.
4. Попеременный двухшажный.
5. Спуск со склонов в высокой стойке
6. Спуск со склонов в средней стойке
7. Спуск со склонов в низкой стойке
8. Подъем «елочкой».
9. Подъем «полуелочкой».
10. Подъем ступающим.
11. Подъем беговым шагом.
12. Торможение «плугом».
13. Торможение «упором».
14. Торможение «поворотом».
15. Торможение соскальзыванием.
16. Обучение поворотам на месте.
17. Обучение поворотам в движении.
18. Коньковый ход.

## Игры на лыжах

Правила игр. Игры: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони соперника», эстафеты.

## Подвижные игры

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

## Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, тоже имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

## Общая физическая подготовка

- построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

- общеразвивающие упражнения: общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног, упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений, упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорной на палки). Выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности /50-70/80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

### Кроссовая подготовка

Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

### **Техника безопасности в процессе реализации программы**

Для предотвращения травм на занятиях лыжными гонками необходимо учитывать основные причины травматизма:

- слабая техническая и физическая подготовка обучающихся;
- недисциплинированность, невнимательность на занятиях и небрежность в выполнении упражнений;
- неправильная подготовка инвентаря, снаряжения и вооружения и их неисправность;
- недостатки в организации и методике проведения занятий;
- неблагоприятные метеорологические условия, состояние снежного покрова.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

### **Требования безопасности во время занятий:**

- занятия лыжными гонками начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Список литературы:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК. -М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. – Смоленск: СГИФК, 1996.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК. -Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. Пособие – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. – Смоленск: СГИФК, 1988.
8. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта /Пер. с венгер.-М.: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ.- Смоленск: СГИФК, 1993.

### Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/>  
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>  
Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов  
<http://school-collection.edu.ru/>  
Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>  
Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>  
Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>  
Министерство образования и науки РФ [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)  
Министерство образования Нижегородской области [minobr.government-nnov.ru](http://minobr.government-nnov.ru)



### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- подвижные игры;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах – 1 час.

#### Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 20 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	20 июля
<b>Продолжительность учебного года</b>	46 недель (3 часа в неделю, 138 часов в год)
<b>Продолжительность учебной недели</b>	Шестидневная рабочая неделя
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность занятий</b>	45 минут
<b>Сменность занятий</b>	2 смены

<b>Перерыв между сменами</b>	12.00–13.00
<b>Начало занятий</b>	8:00
<b>Окончание занятий</b>	20:00
<b>Сроки и продолжительность каникул</b>	Осенние каникулы ( 31 октября по 6 ноября), зимние каникулы ( 26 декабря по 8 января), весенние каникулы (27 марта по 2 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов ( 13 февраля по 19 февраля), летние каникулы ( 20 июля по 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно- воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

**Распределение учебных часов (46 недель)**

<b>Раздел/ Месяц</b>	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	20 июля -31 августа	Итого	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		кан ику лы	<b>26</b>	
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1													1
Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России.		1					1							2
Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1						1			1				3
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1	1											2
Лыжный инвентарь, мази и смазки лыж.		1	1	1		1								4
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1		1	2	1									5
Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.						1	1							2
Значение и способы закаливания.								1		1				2
Инструкторская и судейская практика.								1	1					2
Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.								1	1					2
Промежуточная аттестация														1
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>4</b>			<b>96</b>
Общая физическая подготовка	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	3			48
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	1	1	2	3	1	1			21	
Техническая подготовка	3	3	3	3	1	1	2	3	1				20	
Соревновательная деятельность			2		2				1				5	

Промежуточная аттестация									2				2
<b>3. Подвижные игры</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>16</b>
Правила игр	1		1										2
Игра «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони друга», «Эстафеты».													13
Промежуточная аттестация									1				1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>7</b>		<b>138</b>

## 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, практическая подготовка, подвижные игры.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с обучающимися. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности юных обучающихся, методики подачи учебно-тематического и проблемного материала на разных ступенях обучения постоянно меняются.

Основной формой учебного процесса является занятие.

На первом году обучения происходит ознакомление с техническими действиями: передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом», уметь передвигаться по пересеченной местности, приобретение навыков участия в соревнованиях.

Отработка изученных приемов на практике во время занятий. Работа в группе, индивидуально, работа с тренером-преподавателем. Каждое занятие включает в себя практическую часть, но также выделены отдельные часы для отработки элементов и приемов.

#### 4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с практическими занятиями. Лыжник, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого уровня.

В раздел включены теоретические основы по изучению техники передвижения на лыжах.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1
2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России.	2

3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль	3
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
5	Лыжный инвентарь, мази и смазки лыж	4
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов	5
7	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	2
8	Значение и способы закаливания	2
9	Инструкторская и судейская практика	2
10	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	2
11	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	26

#### 4.2. Рабочая программа раздела «Практическая подготовка»

Неотъемлемой частью учебного процесса является отработка изученного теоретического материала на практике, участие обучающихся в соревнованиях.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	48
2	Специальная физическая подготовка	21
3	Техническая подготовка	20
4	Соревновательная деятельность	5
5	Промежуточная аттестация	2
	Итого:	96

#### **Особенности образовательного процесса.**

Учебный материал программы распределяется в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки.

#### 4.3. Рабочая программа раздела «Подвижные игры».

Развитию творческого воображения помогут решения специальных упражнений или в практических партиях нахождение идеи, плана, который до этого был неизвестен ученику, или вообще не применялся в позициях подобного типа.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Правила игр	2
2	Игра «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони друга», Эстафеты.	13

3	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	16

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончанию освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

### 5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «Лыжные гонки» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

### 5.2. Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация проводится комиссией по графику. Состав аттестационной комиссии и график аттестации утверждается директором Учреждения.

Обучающиеся, не прошедшие по причине болезни промежуточную аттестацию, при наличии соответствующей медицинской справки, имеют право пройти промежуточную аттестацию в дополнительно установленные сроки.

### 5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

Раздел «Практическая подготовка» - техника передвижения на лыжах, участие в соревнованиях,

Раздел «Подвижные игры» - правила игры, решение задач на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости.

### 5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

### 5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

### 5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

#### **Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:**

#### Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

##### Вопросы:

19. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
20. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России.
21. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России.
22. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.
23. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
24. Лыжный инвентарь, мази и смазки лыж.
25. Краткая характеристика техники лыжных ходов.
26. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.
27. Значение и способы закаливания.
28. Инструкторская и судейская практика.
29. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

№	Кол-во правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5-11 ответов из 11	Сдал
2	1-4 ответов из 11	Не сдал

#### Раздел «Практическая подготовка» - техника передвижения на лыжах, участие в соревнованиях

№	Техника передвижения на лыжах (кол-во ходов)	Участие в соревнованиях (кол-во соревнований в год)	Результат
1	10-18 ходов из 18	1-2	Сдал
2	1-9 ходов из 18	0	Не сдал

#### Раздел «Подвижные игры» - правила игры, решение задач на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости

№	Решение задач игры (кол-во)	Результат
1	6-10 из 10	Сдал

2	1-5 задач из 10	Не сдал
---	-----------------	---------

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 10-20 человек.

Продолжительность одного занятия: 1 час (1 x 45 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 3 часа.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Возраст обучающихся	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
7- 9 лет	1 год	Без разряда	10	20	3

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 1 академического часа, при недельной тренировочной нагрузке 3 академических часа.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

### 6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (спортивные тренажеры «Лыжник», «шведская стенка», хопы, набивные мячи, утяжелители

на руки, утяжелители на ноги).

- наличие лыжной трассы;

- наличие необходимого лыжного оборудования для освоения Программы (лыжи, ботинки, палки).

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность физическую, создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее трех часов в неделю.

### Основные средства и методы тренировки.

Метод демонстрации – при обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова – при обучении технике лыжного спорта широко используется объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи обучающемуся в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, тренер-преподаватель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь тренера-преподавателя должны быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод целостного упражнения – наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т.д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае обучающиеся могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

### Особенности обучения.

Главной особенностью является то, что обучение рассчитано на индивидуальную и коллективную работу с обучающимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

#### Теоретические занятия

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания о технике передвижения на лыжах, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, влияние физических упражнений на организм ребенка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

#### Техника передвижения на лыжах

30. Одновременный бесшажный.
31. Одновременный одношажный (скоростной, затяжной).
32. Одновременный двухшажный.
33. Попеременный двухшажный.
34. Спуск со склонов в высокой стойке
35. Спуск со склонов в средней стойке
36. Спуск со склонов в низкой стойке
37. Подъем «елочкой».
38. Подъем «полуелочкой».
39. Подъем ступающим.
40. Подъем беговым шагом.
41. Торможение «плугом».
42. Торможение «упором».
43. Торможение «поворотом».
44. Торможение соскальзыванием.
45. Обучение поворотам на месте.
46. Обучение поворотам в движении.
47. Коньковый ход.

## Игры на лыжах

Правила игр. Игры: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони соперника», эстафеты.

## Подвижные игры

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

## Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, тоже имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

## Общая физическая подготовка

- построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

- общеразвивающие упражнения: общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног, упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений, упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорной на палки). Выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности /50-70/80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

## Кроссовая подготовка

Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

### **Техника безопасности в процессе реализации программы**

Для предотвращения травм на занятиях лыжными гонками необходимо учитывать основные причины травматизма:

- слабая техническая и физическая подготовка обучающихся;
- недисциплинированность, невнимательность на занятиях и небрежность в выполнении упражнений;
- неправильная подготовка инвентаря, снаряжения и вооружения и их неисправность;
- недостатки в организации и методике проведения занятий;
- неблагоприятные метеорологические условия, состояние снежного покрова.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

### **Требования безопасности во время занятий:**

- занятия лыжными гонками начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Список литературы:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.-М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов.- М.: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. – Смоленск: СГИФК, 1996.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. Пособие – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. – Смоленск: СГИФК, 1988.
8. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта /Пер. с венгер.-М.: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ.- Смоленск: СГИФК, 1993.

### Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/>  
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>  
Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>  
Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>  
Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>  
Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>  
Министерство образования и науки РФ [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)  
Министерство образования Нижегородской области [minobr.government-nnov.ru](http://minobr.government-nnov.ru)

