

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31-августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Лыжная подготовка

Объединение «Лыжная подготовка»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 10-16 лет

3 года обучения

Составитель:  
Олег Витальевич  
Савельев  
педагог дополнительного  
образования

с. Вильгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной, разработана с учетом типовой программы «Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (2005 год).

**Актуальность** данной программы в том, что она составлена с учетом Севера и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ. Имитацию лыжных ходов в спортивном зале применяют не только начинающие лыжники, но и лыжники высокого класса. Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физической культурой и ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выбор конкретных видов физических упражнений зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца. Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников.

При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованных в печати.

**Цель программы:** Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. овладение учащимися знаниями в области лыжных гонок, личной гигиены, правил соревнований;
2. овладение учащимися основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по лыжным гонкам.

#### **Воспитательные:**

1. профилактика асоциального поведения;
2. воспитание патриотизма и трудолюбия;
3. ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
4. воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

**Развивающие:**

1. физическое совершенствование и развитие необходимых физических качеств: выносливости, быстроты, сообразительности, ловкости;
2. развитие волевых качеств;
3. укрепление здоровья и закаливание организма;
4. расширение спортивного кругозора детей;
5. овладение опытом соревновательной деятельности.

**Характеристика программы:**

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

**Организационно-педагогические основы обучения**

В спортивную секцию «Лыжная подготовка» принимаются ребята 10-16 лет, умеющие кататься на лыжах и желающие научиться, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявлений от родителей (законных представителей) учащихся. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	12	144
2 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	10	144
3 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	8	144

**Форма организации обучения:** очная, групповая

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные соревнования.

**Ожидаемый результат:**

Положительная динамика физического развития учащихся, совершенствование физических и психических качеств, укрепление здоровья через обучение лыжному спорту.

**Формы контроля:**

- контрольные старты;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение технических упражнений;
- участие в районных соревнованиях.

### Для успешной реализации данной программы необходимо:

Лыжная трасса, снегоход буран, площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике, гимнастический городок, спортивный зал.

Инструментарий:

1. Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок
2. Лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав членов секции.
3. Лыжные ботинки на весь состав членов секции.
4. Лыжная смазка 10-12 комплектов на сезон.
5. Эспандер резиновый -12 шт.
6. Мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.)
7. Мячи баскетбольные - 6 шт.
8. Мячи футбольные – 5 шт.
9. Скакалки - 10 шт.
10. Секундомер – 1 шт.
11. Рулетка – 1 шт.
12. Аптечка – 1 шт.

## 2. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование раздела и темы	Количество часов.		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Теоретические сведения	4	4	-
3	ОФП	50	1	49
4	СФП	40	1	39
5	Техническая подготовка	34	1	33
6	Тактическая подготовка	8	2	6
7	Правила, организация, участие в соревнованиях по лыжным гонкам	2	1	1
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	Итоговое занятие	2	1	1
<b>ИТОГО часов</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

## 3. Содержание программы первого года обучения.

### Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с программой на учебный год. Расписание занятий. Техника безопасности на занятиях.

### Раздел 2. Теоретические сведения.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом.

Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле.

Первые соревнования по лыжным гонкам. Проведение международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм учащихся. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятие о физиологических основах спортивной тренировки.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим лыжника. Гигиена сна. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

### **Раздел 3. ОФП.**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения и размыкания.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основная стойка с лыжами у ноги. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Движение в колонне по одному, по два и по три. Упражнения с лыжной палкой. Упражнения для рук плечевого пояса, ног, для туловища. Упражнения с набивными мячами, с гантелями (весом 1-2 кг). Упражнения со штангой (вес штанги от 30 до 40 % от веса спортсменки и от 40 до 60 % от веса спортсмена).

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с высокого и низкого старта, бег 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков. Езда на велосипеде для выработки скоростных качеств. Туристические экскурсии пешком и на велосипедах.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре, стойка на плечах. Смешанные висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на равновесие и расслабление. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнения в парах на расслабление. Упражнения лёжа на спине.

Подвижные игры .

Игры: «Сумей догнать», « Охота на лис», «Найди флажок», «Секретный пакет», «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Захват высоты». Игра «Лапта».

Спортивные игры.

Игра в футбол, баскетбол, «стритбол», «флорбол».

### **Раздел 4.СФП.**

Упражнения для развития силы: отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции (60 – 80 м.); эстафеты на лыжах.

Упражнения для развития выносливости: равномерный бег; кроссовый бег (девочки до 2,5 км, мальчики до 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м; передвижения на лыжах с равномерной скоростью; повторное прохождение дистанции до 60 м. максимальной скоростью и до 300 м, (девочки до 200 м) в зоне большой интенсивности; езда на велосипеде, туристические походы.

Упражнения для развития гибкости: комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой ( наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация конькового хода на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках: имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8-10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10-12°.

### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

Строевые занятия на лыжах: общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания.

Повороты на лыжах на месте: в ходе практических занятий на месте и в движении. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.

Способы лыжных ходов:

Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Способы подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Способы торможения поворотов на лыжах: способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

### **Раздел 6. Тактическая подготовка.**

Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах. Тактика прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий. Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

Тактика прохождения подъёмов и спусков: состав участников, условий зачёта, характер соревнований и т.д.

Тактика прохождения равнины и дистанции в целом: участие в соревнованиях, характер соревнований, состав участников, распределение сил на дистанции, финиш.

### **Раздел 7. Правила соревнований по лыжным гонкам, организация соревнований, участие в соревнованиях:**

Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

Организация соревнований: виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Выбор места соревнований. Состав судейской коллегии. Медицинский персонал. Лыжные мази.

Участие в соревнованиях: Согласно календарному плану.

Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика, значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников.

#### **Раздел 8. Промежуточная аттестация.**

Зачет.

#### **Раздел 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

### **4. Учебно-тематический план второго года обучения**

№	Наименование раздела и темы.	Количество часов.		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Теоретические сведения	4	4	-
3	ОФП	42		42
4	СФП	40	1	39
5	Техническая подготовка.	39	1	38
6	Тактическая подготовка.	10	2	8
7	Правила, организация, участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	3	2	1
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	Итоговое занятие	2	1	1
<b>ИТОГО часов</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

### **5. Содержание программы второго года обучения.**

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой на учебный год. Расписание занятий. Техника безопасности на занятиях.

#### **Раздел 2. Теоретические сведения.**

Физическая культура и спорт в России. Состояние лыжного спорта на современном этапе. Участие спортсменов страны и Республики Коми в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Врачебный контроль лыжника. Понятие о спортивной форме, утомления и перетренировка.

#### **Раздел 3. ОФП.**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: упражнения для рук плечевого пояса, ног, туловища с гантелями, со штангой.

Акробатические и гимнастические упражнения: повторение пройденного материала прошедшего года, упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, гимнастическая стенка и скамейка.

Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на равновесие и расслабление: кроссы до 3-4км. Преодоление подъемов и спусков. Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения. Упражнения на равновесие и расслабление по заданию тренера.

Подвижные игры: игры и эстафеты различной направленности с предметами и без предметов.

#### **Раздел 4. СФП.**

Упражнения для развития силы: комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки», гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

Упражнения для развития быстроты: Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 60 - 80 м, эстафеты на лыжах с этапами до 60 м, стартовые ускорения из различных положений, повторное прохождение отрезков без нарушения техники лыжных ходов 8×50м, прохождение отрезков до 300м. с сильной интенсивностью.

Упражнения для развития выносливости и гибкости: бег с переменной скоростью до 4-5км, равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км, повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.

#### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

Строевая подготовка на лыжах; строевые упражнения и приёмы преодоления препятствий на лыжах.

Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов: имитационные упражнения для освоения передвижения на лыжах по пересечённой местности с дополнительными отягощениями. Катание на роликовых коньках.

Способы лыжных ходов: совершенствование техники лыжных ходов. Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах. Изучение конькового хода.

Способы торможения и поворотов на лыжах: совершенствование торможений «упором» и «плугом», совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота на параллельных лыжах. Игровые задания.

Способы подъёмов и спусков: совершенствование техники подъёмов ( попеременным двухшажным ходом «скользящим шагом»), «ёлочкой», «полуёлочкой» и «лесенкой»; совершенствование техники спусков в основной и низких стойках; техники прохождения неровностей.

#### **Раздел 6. Тактическая подготовка.**

Тактические взаимодействия прохождения дистанции

Тактика прохождения подъёмов, спусков и дистанции в целом: участие в соревнованиях, разработка вариантов тактики ведения гонки.

#### **Раздел 7. Правила, организация, проведение, участие в соревнованиях по лыжным гонкам.**

Проведение различных соревнований по лыжным гонкам, участие в судействе соревнований, подготовка положения о соревнованиях и т.д.

Ремонт лыжного инвентаря: правила ухода за лыжами, палками и обувью их употребления. Просушивание лыжных ботинок. Подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению.

Применение лыжных мазей: краткая характеристика лыжных мазей, знакомство с лыжными мазями, подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению парафинов и мазей. Комбинированная смазка.

Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану. Анализ прошедших соревнований.

Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика. Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства.

#### **Раздел 8. Промежуточная аттестация.**

Зачет.

#### **Раздел 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.



## 6. Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование раздела и темы.	Количество часов.		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Теоретические сведения	4	4	-
3	ОФП	40	1	39
4	СФП	44	1	43
5	Техническая подготовка.	38	2	36
6	Тактическая подготовка.	8	1	7
7	Правила организации соревнований. Судейская практика.	4	1	3
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	Итоговое занятие	2	1	1
<b>ИТОГО часов</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

## 7. Содержание программы третьего года обучения.

### Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с программой на учебный год. Расписание занятий. Техника безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка.

### Раздел 2. Теоретические сведения.

История развития лыжного спорта на современном этапе. Лыжный спорт в государственных программах по физическому воспитанию.

Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила оказания медицинской помощи при спортивных травмах.

### Раздел 3. ОФП.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы утренней гимнастики.

Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации движений и равновесия: элементы акробатики, катание на лыжероллерах.

Спортивные и подвижные игры: спортивные игры в футбол, баскетбол, ручной мяч и теннис. Подвижные игры : мяч капитану, салки высокой интенсивности.

### Раздел 4. СФП.

Упражнения для развития скорости, быстроты и силы; повторный бег на короткие дистанции 30 – 60 м, ускорения до 100м, многоскоки, имитация лыжных ходов в подъёмы малой и средней крутизны на отрезках до 70м, прыжки в приседе с отягощением 2-4кг, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату или шесту с помощью или без помощи ног.

Упражнения для развития скоростной и специальной выносливости: повторный бег на отрезках от 100 до 600м. с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках от 50 до 300м. с интенсивностью не выше 70% от максимальной. Смешанное передвижение по пересечённой местности с имитацией лыжных ходов с палками и без палок. Совершенствование элементов техники передвижения различными ходами на роликовых лыжах.

### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов; дальнейшее совершенствование всех лыжных ходов и переход с хода на ход в различных условиях пересечённой местности и состояния лыжни. Задания: непрерывное передвижение или скольжение за счёт отталкивания палок (без движения ног) на отрезках от 100 до 300м.

Дальнейшее совершенствование техники подъёмов и спусков, торможений на склонах разной длины и крутизны, в условиях приближённых к соревнованиям.

Дальнейшее совершенствование техники поворота на лыжах повторное прохождение отрезков от 100 до 300м. с поворотами на спусках.

### **Раздел 6. Тактическая подготовка.**

Подготовка к соревнованиям. Разработка вариантов техники ведения гонки. Анализ прошедших соревнований.

### **Раздел 7. Правила и организация соревнований. Судейская практика.**

Подготовка протоколов. Проведение жеребьёвки. Проведение лыжной эстафеты. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника. Непосредственная подготовка лыжника к предстоящим соревнованиям.

### **Раздел 8. Промежуточная аттестация.**

Зачет.

### **Раздел 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

## **8. Методическое обеспечение программы.**

Основной формой работы объединения является учебно-тренировочное занятие. Содержание занятия определяется намеченными задачами, составом учащихся, условиями его проведения и периодом года. Кроме занятий по расписанию секции учащимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального усвоения отдельных элементов техники и повышения физической подготовленности. Во все периоды учебно-тренировочной работы с лыжниками необходимо широко использовать средства закаливания организма (солнце, воздух, воду). В процессе занятий и соревнований необходимо принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам и режиму занятий и оборудованию.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно широко использовать технические средства (плакаты, карточки, учебные видеофильмы, ресурсы Интернет).

В занятиях с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр и на уменьшенных площадках и по упрощённым правилам. В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне.

Для контроля за ростом тренированности учащихся следует организовывать сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лыжников. Контрольные испытания проводятся два раза в год в марте и мае.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазах, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 – 15 мин. перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и

хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывались такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться и разрушаться, как малосовершенные или устаревшие. При реализации программы, рассматривая передвижение на лыжах, как сложный навык, выделяются в нем два компонента, которые учитываются при первоначальном обучении:

1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);

2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений.

В соответствии с данной техникой передвижения на лыжах, при реализации программы выстроена определенная последовательность в обучении, а именно: вначале дети учатся устойчивому равновесию, а затем осваивают попеременный двухшажный ход и, добившись прочного его усвоения, переходят к другому лыжному ходу.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с учащимися. С первого занятия нужно воспитывать у кружковцев трудолюбие, дисциплину, взаимопомощь, чувство коллективизма.

Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно, носила целенаправленный характер и увязывалась с планами воспитательной и культурно – массовой работы образовательного учреждения.

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Лекции, беседа, самостоятельные занятия	Фронтальный групповой	Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия. самостоятельны занятия	Фронтальный поточный, групповой, круговой	Тестирование, соревнования, контрольный опрос, контроль ведения дневников самоконтроля
3.	Специальная физическая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования. внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия	Фронтальный, поточный, групповой, круговой	Тестирование, соревнования, контрольный опрос контроль ведения дневников

4.	Техническая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.	Фронтальный, групповой, круговой, поточный.	Соревнования, индивидуальный и фронтальный опрос.
5.	Тактическая подготовка.	Лекции, беседы учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.	Групповой, круговой, соревнова – тельный.	Индивидуальный опрос, стенды, соревнования.
6.	Правила и организация соревнований.	Лекции, беседа, соревнования.	Групповой, фронтальный.	Стенды, соревнования, сообщение, опрос, тестирование.

### **Промежуточная и итоговая аттестация по программе**

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года, в рамках учебных 36 недель.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из трех частей:

- Сдача нормативов по технической подготовке;
- Сдача нормативов по ОФП;
- Тестирование по теории.

Итоговая аттестация проводится после 3-го года обучения при условии отсутствия академической задолженности в форме экзамена.

#### Промежуточная аттестация

##### **1. Техническая подготовка (для юношей):**

###### **1 год обучения.**

Учащиеся имеют положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам: дистанция 2км. (учет времени), дистанция 3 км. с учетом времени (Таблица 1).

###### **2 год обучения**

Учащиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни. Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам: Дистанция 3 км. (учет времени), дистанция 5 км. без учета времени (Таблица 1).

###### **3 год обучения**

Учащиеся умеют чередовать лыжные ходы в зависимости от состояния лыжни. Непрерывно передвигаются с максимальной скоростью на отрезках до 300 – 400 м. Участвуют в соревнованиях

по лыжным гонкам на различных дистанциях. Разрабатывают варианты тактики ведения гонки, анализируют прошедшие соревнования. Активно участвуют в проведение спортивно – массовой и физкультурно-оздоровительной работе в школе.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам: дистанция 5 км. с учетом времени (Таблица 1).

**Таблица 1**

юноши

Тесты год обучения	Дистанция 2 км. баллы			Дистанция 3 км. баллы			Дистанция 5 км. баллы		
	30	20	10	30	20	10	60	40	20
<b>1 год (10 -11 лет)</b>	14.00	14.30	15.00	21.00	22.00	23.00			
<b>2 год (12 -13 лет)</b>				19.00 (60 баллов)	20.00 (40 баллов)	22.00 (20 баллов)	Без учета времени		
<b>3 год (14 -16 лет)</b>							25.00	26.00	27.00

**2. Техническая подготовка (для девушек):**

**1 год обучения.**

Учащиеся имеют положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам: дистанция 2 км. с учетом времени, дистанция 3 км. без учета времени (Таблица 2).

**2 год обучения.**

Занимающиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни. Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам: дистанция 3 км. с учетом времени, дистанция 5 км. без учета времени (Таблица 2).

**3 год обучения.**

Учащиеся умеют чередовать лыжные ходы в зависимости от состояния лыжни. Непрерывно передвигаются с максимальной скоростью на отрезках до 300 – 400 м. Участвуют в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях. Разрабатывают варианты тактики ведения гонки, анализируют прошедшие соревнования.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам: дистанция 3км. с учетом времени, дистанция 5 км. без учета времени (Таблица 2).

**Таблица 1**

девушки

Тесты Возраст	Дистанция 2 км. баллы			Дистанция 3 км. баллы			Дистанция 5 км. баллы		
	60	40	20	60	40	20	60	40	20
<b>1 год (10 -11 лет)</b>	16.00	16.30	17.00	Без учета времени					
<b>2 год (12 -13 лет)</b>				20.30	21.30	23.00	Без учета времени		
<b>3 год (14 -16 лет)</b>				18.30	19.30	20.30	Без учета времени		

### 3. Общая физическая подготовка (юноши).

Тесты Возраст	№1 баллы			№2 баллы			№3 баллы			№4 баллы		
	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
1 год (10 -11 лет)	10,00	10,4	10,6	8	6	4	190	160	140	4.40	5.00	5.20
2 год (12 -13 лет)	9,00	9,3	9,6	9	8	7	200	180	150	10.00	10.40	11.00
3 год (14 -16 лет)	14,00	14,2	14,4	11	9	8	230	195	175	14.00	15.00	16.00

#### 1 год обучения

Тест №1. Бег 60 м (2 попытки). Время фиксируется с точностью 0,1 секунды.

Тест №2. Подтягивание на высокой перекладине. Фиксируется количество подтягиваний до поднятия подбородка выше перекладины.

Тест №3. Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

Тест №4. Бег 1000 м. Приём норматива принимается на улице. Время фиксируется с точностью  
1 секунды.

#### 2 год обучения

Тест №1. Бег 60 м (2 попытки). Время фиксируется с точностью 0,1 секунды.

Тест №2. Подтягивание на высокой перекладине. Фиксируется количество подтягиваний до поднятия подбородка выше перекладины.

Тест №3. Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

Тест №4. Бег 2000 м. Приём норматива принимается на улице. Время фиксируется с точностью  
1 секунды.

#### 3 год обучения

Тест №1. Бег 100 м (2 попытки). Время фиксируется с точностью 0,1 секунды.

Тест №2. Подтягивание на высокой перекладине. Фиксируется количество подтягиваний до поднятия подбородка выше перекладины.

Тест №3. Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

Тест №4. Бег 3000 м. Приём норматива принимается на улице. Время фиксируется с точностью 1 секунды.

### 4. Общая физическая подготовка (девушки).

Тесты Возраст	№1 баллы			№2 баллы			№3 баллы			№4 баллы		
	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
1 год (10 -11 лет)	10,2	10,4	10,8	11	9	6	175	155	135	4.50	5.10	5.30

<b>2 год (12 -13 лет)</b>	9,8	10,0	10,2	15	12	9	190	170	150	10.30	11.30	12.30
<b>3 год (14 -16 лет)</b>	15,6	16,0	16,2	20	15	10	205	180	160	10.20	11.00	11.40

### **1 год обучения**

Тест №1. Бег 60 м (2 попытки). Время фиксируется с точностью 0,1 секунды.

Тест №2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Ставится любой фиксатор 5-6 сантиметров под грудь занимающегося, при выполнении тело учащегося прямое, обязательное касание грудью фиксатора. При неправильном выполнении (изгиб тела, нет фиксации) попытка не засчитывается и делается замечание. После третьего замечания учащийся не может продолжать выполнение упражнения.

Тест №3. Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

Тест №4. Бег 1000 м. Приём норматива принимается на улице. Время фиксируется с точностью 1 секунды.

### **2 год обучения**

Тест №1. Бег 60 м (2 попытки). Время фиксируется с точностью 0,1 секунды.

Тест №2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Ставится любой фиксатор 5-6 сантиметров под грудь занимающегося, при выполнении тело учащегося прямое, обязательное касание грудью фиксатора. При неправильном выполнении (изгиб тела, нет фиксации) попытка не засчитывается и делается замечание. После третьего замечания учащийся не может продолжать выполнение упражнения.

Тест №3. Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

Тест №4. Бег 2000 м. Приём норматива принимается на улице. Время фиксируется с точностью 1 секунды.

### **3 год обучения**

Тест №1. Бег 100 м (2 попытки). Время фиксируется с точностью 0,1 секунды.

Тест №2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Ставится любой фиксатор 5-6 сантиметров под грудь занимающегося, при выполнении тело учащегося прямое, обязательное касание грудью фиксатора. При неправильном выполнении (изгиб тела, нет фиксации) попытка не засчитывается и делается замечание. После третьего замечания учащийся не может продолжать выполнение упражнения.

Тест №3. Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

Тест №4. Бег 2000 м. Приём норматива принимается на улице. Время фиксируется с точностью 1 секунды.

## **5. Теоретическое тестирование**

### **1 год обучения**

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

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

Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

- а) елочкой б) лесенкой

Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

а) только одиночным б) только общим в) одиночным, парным и общим

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

а) коньковый б) классический

Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

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

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

в) длина лыж не имеет значения

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

а) нет б) да

Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а) нет, обязан уступить в любом случае

б) можно

в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

Какого способа передвижения на лыжах не существует:

а) попеременный четырехэтажный ход

б) попеременный двухшажный ход

в) попеременный четырехшажный ход

Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

а) 1984 б) 1878 в) 1956

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

а) может не уступать лыжню

б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

### Шкала правильных ответов тестового задания

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	б	а	в	б	а	б	в	а	в	б

### Критерии оценок тестовой работы:

«30 баллов»: 10-8 правильных ответов

«20 баллов»: 7-6 правильных ответов

«10 баллов»: 5 правильных ответов и менее

### 2 год обучения

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

а. Франция, Бельгия, Германия

б. Швеция, Норвегия, Финляндия

в. Англия, Италия, Испания

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

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




3. Самый распространенный лыжный ход:

а. попеременный двухшажный

б. попеременный четырехшажный

в. одновременный бесшажный



4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
  - а. Коньковый
  - б. Классический
  - в. Четырехшажный
5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
  - а. Слалом, лыжные гонки
  - б. Прыжки с трамплина, биатлон
  - в. Фристайл, скоростной спуск
  - г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина
6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
  - а. 70
  - б. 50
  - в. 40
7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
  - а. 30
  - б. 50
  - в. 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
  - а. ног
  - б. туловища
  - в. рук
  - г. произвольно
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
  - а. двухшажный
  - б. трехшажный
  - в. Четырехшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
  - а. поворота на месте
  - б. подъемов и спусков
  - в. ступающего и скользящего шага
11. Самый удобный способ подъема наискось:
  - а. «елочка»
  - б. «лесенка»
  - в. «полуелочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
  - а. крутизны склона
  - б. длины палок
  - в. длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
  - а. «лесенкой»
  - б. «елочкой»
  - в. беговым шагом
14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
  - а. 
  - б. 
  - в. 

Ответы на тест:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	б	а	а	а	г	б	а	в	а	в	б	а	в	а

**Критерии оценок тестовой работы:**

«30 баллов»: 14-11 правильных ответов

«20 баллов»: 10-8 правильных ответов

«10 баллов»: 7 правильных ответов и менее

**3 год обучения**

1. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
  - а. армреслинг
  - б. биатлон
  - в. Бобслей
  
2. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:
  - а. Голкипер
  - б. Гандикап
  - в. Предварительный старт
3. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
  - а. нет, обязан уступить в любом случае
  - б. можно
  - в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее
4. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
  - а. касанием рукой лыжника
  - б. касание палкой лыж соперника
  - в. наездом на пятки лыж соперника
  - г. голосом
5. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
  - а. одиночным
  - б. парным
  - в. Общим
6. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
  - а. коньковый
  - б. классический
7. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
  - а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
  - б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
  - в. длина лыж не имеет значения
8. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
  - а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
  - б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
  - в. одинаковые по высоте как и в классике

9. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- увеличить скорость
  - сохранить скорость
  - сохранить равновесие
10. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
- впереди креплений
  - на уровне креплений
  - позади креплений
11. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
- попеременный двухшажный ход
  - попеременный четырехшажный ход
  - одновременный бесшажный ход
  - одновременный двухшажный ход
12. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?
- общий
  - одиночный или парный
  - Групповой
13. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
- быстроту
  - силу
  - Выносливость
14. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:
- физические упражнения ациклического характера
  - комбинированные физические упражнения
  - физические упражнения циклического характера

**Ответы на тест:**

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	б	б	в	г	а	б	б	б	а	б	а	б	в	в

**Критерии оценок тестовой работы:**

«30 баллов»: 14-11 правильных ответов

«20 баллов»: 10-8 правильных ответов

«10 баллов»: 7 правильных ответов и менее

**Уровни освоения программы (сумма баллов набранных по всем направлениям):**

**Высокий уровень: 210-160 баллов**

**Средний уровень: 150-120 баллов**

**Низкий уровень: 110 баллов и менее**

## 9. Использованная литература.

1. Квашук, П.В., Бакланов, Л.Н., Левочкина, О.Е. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Советский спорт» Москва, 2005;
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 2008;
3. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2006;
4. Ермаков, В.В. Техника лыжных ходов - Смоленск: СГИФК, 2009;
5. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт - М.: Высшая школа, 2009;
6. Манжосов, В. Н. Тренировка лыжника-гонщика - М.: Физкультура и Спорт, 2010;
7. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов -К: Здоровье, 2010;
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2002;
9. Поварницин, Л. П. Волевая подготовка лыжника-гонщика - М.: ФиС, 2006;
10. Раменская, Т.Н. Техническая подготовка лыжника - М.: Физкультура и спорт, 2009;
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. — М.: Издательство «СААМ», 2005.