

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
МУДО ДТДиМ  
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО ДТДиМ  
Т.В.Сапожникова  
«25» августа 2020г. №180

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

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Срок реализации - 3 года

Составитель:  
**Чудаев Андрей Васильевич,**  
*тренер-преподаватель*

Копейск  
2017

## **Структура образовательной программы**

Титульный лист

Информационная карта программы

Пояснительная записка

Учебно-тематический план

Содержание изучаемого курса

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Список литературы

## **Информационная карта программы «Лыжные гонки»**

Тип программы: модифицированная

Образовательная область: физическая культура

Направленность деятельности: физкультурно-спортивная

Уровень освоения содержания образования: общекультурный, углубленный и профессионально-ориентированный уровень

Возрастной уровень реализации программы: учащиеся основной и средней школы (7-18 лет)

Форма реализации программы: групповая

Продолжительность реализации программы: 3 года

## **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» (МУДО ДТДиМ); Лицензии МУДО ДТДиМ на образовательную деятельность; Образовательной программы МУДО ДТДиМ.

Лыжные гонки – это вид спорта, который предусматривает бег на лыжах по специально подготовленной трассе. Этим видом спорта могут заниматься дети и взрослые, в этом плане никаких ограничений нет. Посещая секции лыжных гонок, вы сможете научиться как классическому, так и свободному стилю бега на лыжах, узнаете технику бега и многое другое, что позволит выигрывать различные соревнования.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом.

Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на

международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации. К сожалению, в последнее десятилетие из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны государственных органов этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян.

Дополнительная общеобразовательная программа под названием «Лыжные гонки» отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности**, её цель и задачи направлены на формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь в пределах школьной программы, в то время как сохранить своё здоровье невозможно без регулярных занятий физкультурой и спортом. Одной из важнейших задач стоящих перед педагогом является привлечение как можно большего числа учащихся к систематическим занятиям спортом для повышения уровня их физической подготовленности.

Данная программа отличается тем, что основой подготовки занимающихся в объединении является не только тактико-техническая подготовка юных лыжников-гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Цель программы** - создание условий для развития индивидуальных физических способностей детей и подростков.

**Задачи** и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;

- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Программа адресована детям и подросткам 7-18 лет. Обучающиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам обучающиеся первого года обучения могут быть зачислены в группу общекультурного, углубленного или профессионально-ориентированного уровня освоения программы.

Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 12 человек; второй год обучения – 12 человек; третий год обучения – 12 человек.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы 7 -11 лет, 12-14 лет, 15-18 лет. Условия набора обучающихся в коллектив: на основании прослушивания.

### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на три года, по 144 часа в год (72 занятия по 2 часа)

### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

- Ознакомились с историей лыжных гонок в мире, России, ДЮСШ.
- соблюдают технику безопасности на занятиях и на улице во время движения к занятиям;
- выполняют правила гигиены, закаливания, режим занятий и отдыха;
- знают классификацию лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения:
- усвоили понятие об утомлении, восстановлении, тренированности;

- знают способы передвижения на лыжах;  
- Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

- освоили фазовый состав и структура движений попеременно двухшажного и одновременных лыжных ходов;  
- знают правила соревнований по лыжным гонкам;  
- принимают участие в соревнованиях

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе в первый год обучения:

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

На этапе начальной подготовки, второй год обучения:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном, третий год обучения:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

предмет – лыжные гонки

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Содержание работы секции.	2	2	0
2	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость.	2	2	0
3	Общеразвивающие упражнения. Прыжки с места в длину.	2	0	2
4	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость.	2	0	2
5	Гигиена, закаливание режим занятий и отдых.	2	2	0
6	Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км.	2	0	2
7	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость.	2	0	2
8	Общеразвивающие упражнения. Занятия на лыжероллерах.	2	0	2
9	Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км.	2	0	2
10	Скандинавская ходьба по пересечённой местности.	2	0	2
11	Прыжки с места в длину. Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км.	2	0	2
12	Прыжки в подьёмы с лыжными палками.	2	0	2
13	Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км	2	0	2
14	Бег с имитацией лыжного хода, с палками.	2	0	2
15	Гигиена, закаливание, режим занятий и отдых.	2	0	2
16	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость. ФУТБОЛ.	2	0	2
17	Бег с имитацией лыжного хода без палок.	2	0	2
18	Общеразвивающие упражнения. Бег с имитацией лыжного хода без палок.	2	0	2
19	Общеразвивающие упражнения. Эстафета на лыжероллерах.	2	0	2
20	Составления рационального режима дня. Кросс 2 км.	2	1	1
21	Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км.	2	0	2
22	Общеразвивающие упражнения. Бег с имитацией лыжного хода без палок.	2	0	2
23	Бег с имитацией лыжного хода без палок.	2	0	2
24	Общеразвивающие упражнения. Бег с имитацией лыжного хода без палок	2	0	2
25	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость.	2	0	2



26	Способы оказания первой доврачебной помощи.	2	2	0
27	Общеразвивающие упражнения. Занятия на лыжероллерах.	2	0	2
28	Значение питания как фактор сохранения здоровья.	2	2	0
29	Пряжки в подъёмы с имитацией лыжных ходов.	2	0	2
30	Техника безопасности на занятиях лыжами.	2	0	2
31	Подготовка лыжного инвентаря .	2	0	2
32	Общеразвивающие упражнения. Занятия на лыжах.	2	0	2
33	Общеразвивающие упражнения. Изучения классического лыжного хода.	2	0	2
34	Общеразвивающие упражнения. Классические лыжные ходы.	2	0	2
35	Общеразвивающие упражнения. Попеременный одношажный классический ход.	2	0	2
36	Общеразвивающие упражнения. Преодоление подъёмов и спусков.	2	0	2
37	Общеразвивающие упражнения. Отработка лыжных ходов без палок.	2	0	2
38	Общеразвивающие упражнения. Классический попеременный ход.	2	0	2
39	Уход за лыжным инвентарём.	2	2	0
40	Лыжные мази и парафин.	2	2	0
41	Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.	2	2	0
42	Техника попеременного двухшажного хода.	2	0	2
43	Скользкий шаг при ходьбе без палок.	2	0	2
44	Попеременный четырёхшажный ход.	2	0	2
45	Одновременный бесшажный ход.	2	0	2
46	Одновременный одношажный ход.	2	0	2
47	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	2	0	2
48	Одновременный двухшажный ход.	2	0	2
49	Способы перехода с одного хода на другой.	2	0	2
50	Техника обучения коньковым ходам.	2	0	2
51	Техника полуконькового хода.	2	0	2
52	Техника одновременного одношажного конькового хода.	2	0	2
53	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	2	0	2
54	Техника конькового хода без отталкивания палками.	2	0	2
55	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	0
56	Положение о соревновании.	2	2	0
57	Выбор места для проведения занятий и соревнований,	2	2	0
58	Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте.	2	0	2
59	Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах. Их устранение.	2	0	2
60	Попеременный двухшажный ход.	2	0	2
61	Скользкий шаг при ходьбе без палок.	2	0	2
62	Попеременный четырехшажный ход	2	0	2
63	Одновременный бесшажный ход.	2	0	2

64	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	2	0	2
65	Одновременный двухшажный ход.	2	0	2
66	Способы перехода с одного хода на другой.	2	0	2
67	Техника обучения коньковым ходам.	2	0	2
68	Техника полуконькового хода.	2	0	2
69	Техника одновременного одношажного конькового хода.	2	0	2
70	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	2	0	2
71	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	2	0	2
72	Техника конькового хода без отталкивания палками.	2	0	2
				Итого– 144 часа

### **Ожидаемые результаты первого года обучения:**

Учащиеся имеют необходимый уровень общей физической подготовки:

- ознакомлены с содержанием работы секции, знают особенности организации занятий;
- соблюдают технику безопасности на занятиях и на улице во время движения к занятиям;
- выполняют правила гигиены, закаливания, режим занятий и отдыха;
- умеют правильно подобрать лыжный инвентарь и знают способы ухода за скользящей поверхностями лыж:
- могут самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, разминку;
- знают способы передвижения на лыжах;
- могут использовать при передвижении на лыжах классический стиль;
- так же знают строевые упражнения на лыжах;
- способы преодоления спусков и подъёмов;
- способы поворотов на лыжах в движении и на месте;
- способы торможения;
- принимают участие в соревнованиях

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**  
**предмет – лыжные гонки**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена.	2	2	0
2	Кросс + шаговая имитация в подъем. Игра «Пионербол»	2	0	2
3	Игровая тренировка (футбол, баскетбол) ОРУ	2	0	2
4	Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.	2	0	2
5	Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ	2	0	2
6	Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)	2	0	2
7	Оказание первой помощи при травмах. Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов	2	1	1
8	Игровая тренировка. Футбол, пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	2	0	2
9	Кросс + шаговая имитация, ОФП	2	0	2
10	Анализ соревнований, игровая Футбол, ОРУ.	2	0	2
11	Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение	2	0	2
12	Гигиена. Самоконтроль на тренировке. Контрольные нормативы ОФП	2	1	1
13	Кросс 2 км., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение.	2	0	2
14	Кросс 1 км, силовая тренировка в тренажёрном зале, работа на снарядах	2	0	2
15	Игровая тренировка Футбол, упр. на силу.	2	0	2
16	Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.	2	0	2
17	Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка	2	0	2
18	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход	2	1	1
19	Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление.	2	0	2

20	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд. Коньковый ход. 2км	2	1	1
21	Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход. Дистанция 2км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
22	Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упр. на растяжение.	2	0	2
23	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно.	2	0	2
24	Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом. ОФП. ОРУ на растяжение	2	0	2
25	Техническая тренировка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление.	2	0	2
26	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Силовая тренировка, ООХ, ОРУ на гибкость.	2	0	2
27	Скоростно-силовая тренировка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 2 км. ОРУ.	2	0	2
28	Техническая тренировка. П2Х без палок, ОФП	2	0	2
29	Подготовка к соревнованиям. Просмотр дистанции. Подготовка инвентаря. Беседа	2	0	2
30	Анализ соревнований. Техническая тренировка	2	0	2
31	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 6 км. Работа на технику.	2	0	2
32	Просмотр трассы – 3 км, работа на технику. Подготовка лыж. Беседа.	2	0	2
33	Анализ соревнований. Техническая тренировка на учебном кругу. ОРУ на растяжение.	2	0	2
34	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция до 8 км. Работа на выносливость	2	0	2
35	Силовая тренировка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ	2	0	2
36	Работа на выносливость, дистанция 6-8 км. Подъем	2	0	2

	«полуелочкой», спуски в основной стойке.			
37	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Работа на выносливость. 9 - 6 км ОРУ на растяжение.	2	0	2
38	СФП. Скользящий шаг без палок, работа на технику. П2Х. Упр. на растяжение.	2	0	2
39	Российские лыжники. Одновременные ходы, работа на технику Дистанция 3 км. ОРУ	2	1	1
40	Просмотр трассы. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Подготовка к соревнованиям. Беседа. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	0	2
41	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ	2	0	2
42	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. СФП. Техническая горнолыжная подготовка. ОРУ	2	1	1
43	Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
44	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение.	2	0	2
45	Контроль за подготовленностью на выносливость обучающихся, передвижение классическими лыжными ходами дистанция 6 -8 км. ОРУ на растяжение	2	0	2
46	Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу.	2	0	2
47	Техническая тренировка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в низкой стойке Дистанция 5-6 км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
48	Свободное катание на выносливость до 6-9 км. ОРУ на расслабление.	2	0	2
49	Прохождение дистанции до 5 -8 км. Работа на выносливость равномерно, следим за пульсом.	2	0	2
50	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Равномерно 5-8 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа.	2	0	2
51	Соревнования Коньковый ход 5 км	2	0	2
52	Анализ соревнований. Просмотр трассы 3 км. Подготовка к соревнованиям	2	0	2
53	Соревнования 3-5 км	2	0	2

54	Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км.	2	0	2
55	Контрольная тренировка. Коньковый ход 3 км заминка 3 км. Анализ результатов.	2	0	2
56	Просмотр трассы 5 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа.	2	0	2
57	«Гонка Чемпионов» 5-3 км.	2	0	2
58	Анализ соревнований. Техническая тренировка 5 км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
59	Коньковый ход 6 км. Круговая тренировка. ОРУ на расслабление.	2	0	2
60	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом.	2	0	2
61	Коньковый ход 6 км. Работа на технику на кругу. ОРУ на растяжение.	2	0	2
62	ОФП, бег 20 мин. силовая тренировка.	2	0	2
63	Игровая тренировка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	2	0	2
64	Кросс 1 км. Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	2	0	2
65	Сдача норм ОФП.	2	0	2
66	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	2	0	2
67	Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение.	2	0	2
68	Личная гигиена спортсмена Техническая тренировка имитация лыжных ходов.	2	0	2
69	Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	2	0	2
70	Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	2	0	2
71	Легкоатлетическая эстафета. «Георгиевская ленточка»	2	0	2
72	Контрольная тренировка сдача норм ОФП	2	0	2
				Итого: 144 часа

### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

- Ознакомились с историей лыжных гонок в мире, России, ДЮСШ.
- соблюдают технику безопасности на занятиях и на улице во время движения к занятиям;

- выполняют правила гигиены, закаливания, режим занятий и отдыха;
- знают классификацию лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения:
- усвоили понятие об утомлении, восстановлении, тренированности;
- знают способы передвижения на лыжах;
- Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- освоили фазовый состав и структура движений попеременно двухшажного и одновременных лыжных ходов;
- знают правила соревнований по лыжным гонкам;
- принимают участие в соревнованиях

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**3 год обучения**  
**предмет – лыжные гонки**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	2	2	0
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Спортивные и подвижные игры	2	2	0
3	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	0	2
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	2	1	1
5	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	0	2
6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	0	2
7	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования	2	0	2
8	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	2	0	2
9	Общая физическая подготовка	2	0	2
10	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	0	2
11	Общая физическая подготовка	2	0	2
12	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	0	2
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	2	0	2
14	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег.	2	0	2
15	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	2
16	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	0	2
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	0	2
18	Попеременный двухшажный ход. Схема движения.	2	0	2



	Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.			
19	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2	0	2
20	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	2	1	1
21	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Дистанция 2км.	2	0	2
22	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 3км.	2	0	2
23	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	2	0	2
24	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	2	0	2
25	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	2	0	2
26	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3км.	2	0	2
27	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция3км.	2	0	2
28	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция3км	2	0	2
29	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция3км.	2	0	2
30	Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция3 -4км	2	0	2
31	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 -4км	2	0	2
32	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция3 -4км	2	0	2
33	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Дистанция4км.	2	0	2
34	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных	2	0	2

	условиях. Дистанция 4км.			
35	. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция 3 -4км	2	0	2
36	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Коньковый ход .Дистанция 4км.	2	0	2
37	. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход .Дистанция 4км.	2	0	2
38	. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 -4км	2	0	2
39	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливо. Дистанция 3 -4км	2	0	2
40	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 -4км	2	0	2
41	Соревнования. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
42	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
43	Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
44	Техника спуска Техника подъема Коньковый ход . Дистанция 4км.	2	0	2
45	Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5км.	2	0	2
46	контроль за подготовленностью обучающихся. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5км.	2	0	2
47	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5км.	2	0	2
48	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км	2	0	2
49	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
50	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Коньковый ход Дистанция 5км	2	0	2
51	Просмотр трассы. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Подготовка к соревнованиям. Беседа. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	0	2
52	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ	2	0	2
53	Значение правильной техники для достижения высоких	2	0	2

	спортивных результатов. СФП. Техническая горнолыжная подготовка. ОРУ			
54	Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
55	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение.	2	0	2
56	Контроль за подготовленностью на выносливость обучающихся, передвижение классическими лыжными ходами дистанция 6 -8 км. ОРУ на растяжение	2	0	2
57	Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу.	2	0	2
58	Техническая тренировка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в низкой стойке Дистанция 5-6 км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
59	Свободное катание на выносливость до 6-9 км. ОРУ на расслабление.	2	0	2
60	Прохождение дистанции до 5 -8 км. Работа на выносливость равномерно, следим за пульсом.	2	0	2
61	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Равномерно 5-8 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа.	2	0	2
62	Соревнования Коньковый ход 5 км	2	0	2
63	Анализ соревнований. Просмотр трассы 3 км. Подготовка к соревнованиям	2	0	2
64	Соревнования 3-5 км	2	0	2
65	Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км.	2	0	2
66	Контрольная тренировка. Коньковый ход 3 км заминка 3 км. Анализ результатов.	2	0	2
67	Просмотр трассы 5 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа.	2	0	2
68	«Гонка Чемпионов» 5-3 км.	2	0	2
69	Анализ соревнований. Техническая тренировка 5 км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
70	Коньковый ход 6 км. Круговая тренировка. ОРУ на расслабление.	2	0	2
71	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом.	2	0	2
72	Контрольная тренировка сдача норм ОФП	2	0	2
				Итого: 144 часа

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения:**

- обучающиеся в совершенстве владеют техникой классических и коньковых ходов;
- основными средствами и методами физической подготовки лыжника-гонщика;
- в движении достигли автоматизма и стабилизации двигательных действий;
- достигли понятия утомления и перенапряжения организма;
- на этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

## Содержание изучаемого курса.

### Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятиям Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение к содержанию самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы

самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

### **Практическая подготовка.**

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными

способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

#### *Нормирование нагрузок в лыжном однодневном походе*

№	Обозначения	Возраст, лет		
		9-11	12-14	15-17
1.	Общее расстояние похода, км	8-10	12-15	18-20
2.	Скорость движения, км/ч	4	5	5
3.	Время непрерывного движения, мин	45	45	50
4.	Длительность коротких интервалов	5	5	5-10
5.	Масса груза, кг мальчики девочки	22	44	6-10
6.	Предельная температура наружного воздуха	-10°	-12°	-15°

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования: режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера; разминка перед тестированием должна быть стандартной, тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди; схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию; интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки; спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.



## Условия реализации программы

На лыжной базе ДЮК «Бригантина» секция по лыжным гонкам обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации программы, в том числе квалифицированными кадрами, материально-технической базе. Тренировочные мероприятия проходят в режиме тренировочных мероприятий на лыжных базах.

Лыжная база ДЮК «Бригантина» отвечает следующим требованиям:

- наличие арендуемого спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу), соответствует рекомендованному к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется, на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Лыжи гоночные	Пар	16
2	Крепления лыжные	Пар	16
3	Палки для лыжных гонок	Пар	16
4	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс.	Штук	1
5	Термометр наружный	штук	4
6	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
7	Доска информационная	Штук	2
8	Зеркало настенное (0,6*2 м)	Комплект	4
9	Лыжероллеры	Пар	12
10	Мат гимнастический	Штук	6
11	Мяч баскетбольный	Штук	1
12	Мяч волейбольный	Штук	1

13	Мяч теннисный	Штук	5
14	Мяч футбольный	Штук	1
15	Палка гимнастическая	Штук	17
16	Рулетка металлическая 50 м	Штук	1
17	Секундомер	Штук	1
18	Скакалка гимнастическая	Штук	7
19	Скамейка гимнастическая	Штук	2
20	Стенка гимнастическая	Штук	4
21	Стол для подготовки лыж	Комплект	2
22	Электромегафон	Комплект	1
23	Эспандер лыжника	Штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
30	Ботинки лыжные	Пар	12
31	Чехол для лыж	Штук	12
32	Очки солнцезащитные	Штук	12
33	Нагрудные номера	Штук	50

## Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. СБ. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Ловарницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардика, Б. И. Сергеева. -М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Манжосов В.К Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Программное обеспечение работы с одаренными детьми в условиях дополнительного образования детей Журба Н.Н, Шушарина Г.С., Щербаков А.В.
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Черепанова О.А. Сборник методических материалов по разделам образовательной программы повышения квалификации «Теория и методика организации дополнительного образования детей», г. Челябинск, 2006.