

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области

---

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета  
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска  
Протокол №2 от 13.06.2023 г.

**Утверждено**  
приказом директора  
№61-ОД от 14.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам**

**«Юный лыжник»**

**Возраст воспитанников: 7-17 лет**

**Срок реализации: 1год**

Авторы-составители:

Чемоданов Юрий Алексеевич,  
тренер-преподаватель  
Букетова Лилия Львовна,  
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2023 год

## **Введение.**

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки. В Самарской области зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа составлена на основании примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы – составители: Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.), М. 2005.

## **Пояснительная записка.**

Программа «Юный лыжник» является адаптированной, модульной.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

#### **Актуальность.**

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников – активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска. Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного масштаба.

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышения уровня физического развития обучающихся, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

#### **Задачи:**

Обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет.

#### **Обоснование принципа формирования спортивных групп.**

Начало занятий – сентябрь. Окончание занятий – август. Прием обучающихся в спортивную группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей, если обучающийся младше 14 лет и по личному заявлению воспитанника от 14 лет и старше. На занятия в неделю отводится 3,5 часа. Итого –154 часов в год. Наполняемость группы: 18-20 человек. Формы занятий: индивидуальные, групповые, по подгруппам,

смешанные. В группы зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Формы обучения:** очная.

**Контрольно-оценочная деятельность.**

Овладев данной программой, обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

Знать:

- основные элементы техники лыжных ходов;
- значение правильной техники для достижения высоких результатов;
- приобретение соревновательного опыта;
- правила поведения на соревнованиях;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами, причины травматизма;
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса;
- гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

Уметь:

- самоопределяться с заданием и применять решения его выполнения;
- выявлять ошибки при выполнении ходьбы на лыжах;
- работать в группе;
- распознавать и называть двигательные действия;
- правильно выполнять тестовые упражнения;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Должны иметь навыки:

- уметь применять приобретённые знания, умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта лыжные гонки, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Формы подведения итогов.**

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

В течение года в СП ДЮСШ проводятся виды контроля:

- стартовый;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября.

Формы контроля: тестирование.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май.

Формы контроля: тестирование.

### **Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения. Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП.

Комплексный контроль включает: педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований; определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий; метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

Итоговый контроль – сдача нормативов по ОФП И СФП.

Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

### **Способы определения результативности.**

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

#### Учебный план ДОП «Юный лыжник»

| № п/п | Наименование модуля  | Количество часов |           |            |
|-------|--|------------------|-----------|------------|
|       |  | всего            | теория    | практика   |
| 1.    | Теория. Специальная физическая подготовка  | 52               | 10        | 42         |
| 2.    | Соревнования Общая физическая подготовка. Техническая подготовка                   | 52               | 10        | 42         |
| 3.    | Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания | 50               | 8         | 42         |
|       | <b>ИТОГО:</b>  | <b>154</b>       | <b>28</b> | <b>126</b> |

#### Содержание программы

##### 1. Модуль «Теория. Специальная физическая подготовка»

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Юный лыжник».

**Задачи модуля:**

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- овладение основами тактики лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

**Теоретическая часть:** Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении

лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы объединения. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

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

**Формы подведения итогов:** Тестирование, сдача нормативов ОФП.



## **2.Модуль «Соревнования. Общая физическая подготовка Техническая подготовка»**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, способностей.

Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях.

**Практическая часть:** Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Изучение строевых упражнений и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг

(девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и

нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Формы подведения итогов:** тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

### **3.Модуль «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика Контрольные испытания»**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях;
- уметь заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет;
- совершенствование основам тактики лыжных гонок.

**Практическая часть.** Научить обучить правильному выбору способов передвижения в

зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Воспитать у обучающихся чувство скорости. Обучить обучающихся умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

**Формы подведения итогов:** тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Форма занятий  | Дидактический материал                          | Техническое оснащение  | Форма подведения итогов  |
|--|---|--|--|
| беседы<br>Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие | - литература по теме;<br>- карточки с заданием. | наглядные пособия<br>мультимедийная техника<br>- скакалки;<br>- гимнастические скамейки;<br>- гимнастическая | викторина<br>Опрос<br>контрольные нормативы;<br>учебно-тренировочная игра<br>контрольные |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование. |  | стенка;<br>- гимнастические маты;<br>- резиновые амортизаторы;<br>- перекладины;<br>- мячи. | нормативы по ОФП<br>контрольные нормативы по СФП<br>соревнования<br>- контрольные нормативы;<br>-помощь в су действе.<br>- контрольные нормативы;<br>- помощь в судействе |
|--|--|---|---|

### **Материально-техническое оснащение программы.**

*Оборудование и инвентарь для технической подготовки.* Лыжи, лыжные палки, ботинки, флажки.

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.* Скакалки, эспандеры, лыжные палочки, футбольные и волейбольные мячи, кегли, рулетка измерительная.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Эспандеры. Упражнение с ним способствует развитию силы. Позволяет имитировать работу рук как при работе с палочками.

Лыжные палочки. Работа с палочками в межсезонье позволяет повторять технику попеременного двухшажного хода.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений: Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

### **Кадровое обеспечение.**

Тренер-преподаватель, работающий по данной программе должен иметь педагогическое образование (высшее или среднее-профессиональное) в области физической культуры и спорта.

### **Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не

- только... -М.: Физкультура и спорт, 2015.
4. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е, Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношескаих спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва -М.Советский спорт, 2005.
  5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014.
  6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
  7. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015.
  8. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.
  9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2016.
  - 10.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
  - 11.Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
  - 12.Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
  - 13.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2016.
  14. Филин ВН., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт,19, 2015

Календарно-тематическое планирование к программе по лыжным гонкам

«Юный лыжник»

| Предмет: Лыжные гонки "Юный лыжник" |  |  |              |
|-------------------------------------|--|--|--------------|
| Модуль                              | Описание раздела                                       | Тема урока   | Кол-во часов |
| Модуль 1                            | «Теория. Специальная физическая подготовка»            | Теоретическая подготовка. Ведение в общеобразовательную программу. Развитие лыж в России. Лыжные гонки- Олимпийский вид спорта | 1            |
|                                     |  | Правила безопасности при ведении занятий, оказание первой помощи. СФП: Общая схема способов                                    | 1            |
|                                     |  | ОФП: Гимнастические упражнения стоя  | 1            |
|                                     |  | Смазки лыж. Имитация лыжных ходов. Спортивная игра   | 1            |
|                                     |  | СФП: Общая схема способов передвижения на лыжах.   | 1            |
|                                     |  | Бег с имитацией на подъемах. Упражнения на развитие силовых способностей.  | 1            |
|                                     |  | Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка  | 1            |
|                                     |  | Бег с имитацией на подъемах. Упражнения на различные группы мышц.  | 1            |
|                                     |  | Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка  | 1            |
|                                     |  | Бег по пересеченной местности. Спортивная игра на развитие скорости и выносливости.  | 2            |
|                                     |  | Бег с имитацией на подъемах. Развитие выносливости.  | 2            |
|                                     |  | Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка   | 2            |
|                                     |  | Бег по пересеченной местности. Спортивная игра на развитие скорости и выносливости.  | 2            |
|                                     |  | Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра. Круговая тренировка.   | 2            |
|                                     |  | Бег. Имитация лыжных ходов. Спортивная игра  | 2            |
|                                     |  | Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра. Круговая тренировка.   | 2            |
| Модуль 2                            | Соревнования. Общая физическая подготовка. Техническая | Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.                      | 2            |

|  |                    |  |   |
|--|--------------------|--|---|
|  | <b>ПОДГОТОВКА.</b> |  |   |
|  |                    | Гигиена юного спортсмена. Имитационные упражнения.   | 2 |
|  |                    | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Кроссовая подготовка                                  | 2 |
|  |                    | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Имитационные упражнения. Круговая тренировка.      | 2 |
|  |                    | Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении                                 | 2 |
|  |                    | Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении                                 | 2 |
|  |                    | Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.                           | 2 |
|  |                    | Обучение спускам и подъемам, торможениям и падениям. Игры с элементами лыжной подготовки.          | 2 |
|  |                    | Общеразвивающие упражнения в движении  | 2 |
|  |                    | Обучение элементов классического хода  | 2 |
|  |                    | Совершенствование спускам и подъемам, торможениям и падениям. Игры с элементами лыжной подготовки. | 2 |
|  |                    | Совершенствование элементов классического хода   | 2 |
|  |                    | Передвижение классическими лыжными ходами  | 2 |
|  |                    | Торможение и повороты  | 2 |
|  |                    | Совершенствование элементов классического хода   | 2 |
|  |                    | Техника скользящего шага   | 2 |
|  |                    | Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом  | 2 |
|  |                    | Техника попеременного двухшажного хода   | 2 |
|  |                    | Техника подъема лесенкой   | 2 |
|  |                    | Подъем елочкой и полуюлочкой   | 2 |
|  |                    | Эстафеты с элементами лыжных ходов   | 2 |
|  |                    | Комплекс упражнений для отработки техник подъема   | 2 |
|  |                    | Повороты переступанием на месте  | 2 |
|  |                    | Торможение падением  | 2 |
|  |                    | Спуск в стойке устойчивости  | 2 |
|  |                    | Совершенствование техник спусков на лыжах  | 2 |
|  |                    | Повороты переступанием в движении  | 2 |
|  |                    | Непрерывное передвижение до 1,5 км   | 2 |

|                 |  |   |   |
|-----------------|--|---|---|
|                 |  | Совершенствование техник торможения   | 2 |
|                 |  | Прохождение на скорость дистанции до 100 м  | 2 |
|                 |  | Обучение коньковому ходу. Круговая тренировка.                                    | 2 |
|                 |  | Обучение коньковому ходу. Развитие выносливости.                                  | 2 |
|                 |  | Техника конькового хода. Эстафеты.  | 2 |
|                 |  | Техника конькового хода. Игры с элементами лыжной подготовки.                     | 2 |
|                 |  | Совершенствование техник спусков на лыжах   | 2 |
|                 |  | Прохождение на скорость дистанции до 1000 м                                       | 2 |
|                 |  | Упражнения на развитие координационных способностей                               | 2 |
|                 |  | Прохождение на скорость дистанции до 1000 м                                       | 2 |
|                 |  | Скоростно-силовые упражнения  | 2 |
|                 |  | Комплекс упражнений для отработки техники конькового хода                         | 2 |
|                 |  | Прохождение на скорость дистанции до 2000 м                                       | 2 |
|                 |  | Комплекс упражнений для отработки техники классического хода                      | 2 |
|                 |  | Прохождение на скорость дистанции до 2000 м                                       | 2 |
|                 |  | Итоговое занятие. Техника лыжных ходов.   | 1 |
| <b>Модуль 3</b> | <b>«Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика Контрольные испытания»</b> | Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение на скорость дистанции до 500 м | 1 |
|                 |  | Судейская практика в соревнованиях. Лыжная гонка 3 км                             | 1 |
|                 |  | Инструкторская практика в соревнованиях.. Бег 1 км, 3 км                          | 2 |
|                 |  | Закаливание, правильное питание.Махи руками и ногами                              | 1 |
|                 |  | Гигиена юного спортсмена. Упражнения на выносливость                              | 1 |
|                 |  | Выбор одежды для бега на улице  | 1 |
|                 |  | Бег 1 км, 3 км  | 2 |
|                 |  | Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.                                     | 2 |
|                 |  | Бег 1 км, 3 км  | 2 |
|                 |  | Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.                     | 2 |



|  |  |   |        |
|--|--|---|--------|
|  |  | Имитационные упражнения. Круговая тренировка.   | 2      |
|  |  | Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.   | 2      |
|  |  | Кросс. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.                                  | 2      |
|  |  | Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.          | 2      |
|  |  | Бег 1 км, 3 км  | 2      |
|  |  | Скоростно-силовые упражнения  | 1      |
|  |  | Обучение низкому, высокому старту. Упражнения на развитие быстроты.. Спортивная игра. | 2      |
|  |  | Упражнения для развития силовой выносливости  | 1      |
|  |  | Упражнения на выносливость  | 1      |
|  |  | Упражнения на развитие координационных способностей                                   | 1      |
|  |  | Спортивные игры   | 1      |
|  |  | Подвижные игры на свежем воздухе  | 1      |
|  |  | Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса                              | 2      |
|  |  | Бег 1 км, 3 км  | 2      |
|  |  | Сдача контрольных нормативов  | 1      |
|  |  | Бег 1 км, 3 км  | 2      |
|  |  | Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса                              | 2      |
|  |  | Тестирование по ОФП. Соревнования   | 2      |
|  |  | Итого   | 154 ч. |