

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»  
муниципального района «Вилуйский улус (район)»  
Республика Саха (Якутия)

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «10» сентября 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«Вилуйская ДЮСШ  
им. В.Г. Румянцева»  
Нифонов В.В.  
от «10» сентября 2021 г.  
Приказ № 81&5 от 10 сентября 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки»**

Уровень программы: Ознакомительный  
Срок реализации программы: 3 года  
Возрастная категория: от 7 до 18 лет  
Вид программы: модифицированная  
Форма обучения: Очная, очная с применением  
дистанционных технологий и электронного обучения  
ID номер в Навигаторе: 2523

Разработчики программы:  
Калачикова Екатерина Христофоровна – заместитель  
директора по учебно-воспитательной работе  
Евсеев Василий Васильевич – тренер-преподаватель  
по лыжным гонкам

Вилуйск  
2021 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	17
2.	<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	20
2.1.	Календарный учебный график	20
2.2.	Условия реализации	22
2.3.	Формы аттестации	23
2.4.	Оценочные материалы	23
2.5.	Методическое обеспечение	26
2.6.	Список литературы	30

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г.

- № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Лыжные гонки — это циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

**Актуальность Программы:** Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Лыжные гонки занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

**Новизна Программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться лыжными гонками, именно, тем детям, которые решили уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную программу.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель Программы** - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в лыжных гонках для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные (предметные):**

- формировать основы знаний, умений в лыжных гонках;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности лыжными гонками;

- обучить техническим элементам и правилам лыжных гонок;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях лыжными гонками.
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

**Развивающие (метапредметные):**

- развить тактические навыки и умения лыжника;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Воспитательные (личностные):**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, патриотизма, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Направленность:** дополнительная общеразвивающая программа лыжные гонки имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в лыжных гонках, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:** в программе предусмотрено детям для формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию учащихся; детей талантливых (одарённых, мотивированных);

**Отличительные особенности:** программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – лыжные гонки.

**Объем программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов:

группа	Количество часов	Недель в году
СОГ 1	228	38
СОГ 2	228	38
СОГ 3	228	38

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по лыжным гонкам, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП или СФП не предусмотрена.

**Сроки реализации программы:** 3 года - на весь период обучения, рассчитана на 38 учебных недель.

**Формы обучения:**

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

Для групп СОГ1 - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 минут)

Для групп СОГ2 - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 минут)

Для групп СОГ3 - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 минут)

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастной.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО ДЮСШ возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

### **1.3. Содержание программы**

- Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки лыжников. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

- Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных

возможностей детского организма.

- Ежегодный учебный план рассчитывается на 38 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Техническая тактическая подготовка, Участие в соревнованиях, Тестирование, контрольные и переводные испытания, Восстановительные мероприятия (Таблица №1).

**Таблица № 1.**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	Этапы подготовки	Этапы подготовки
		Начальной подготовки	Начальной подготовки	Начальной подготовки
		Годы обучения	Годы обучения	Годы обучения
		1-й	2-й	2-й
1	Теоретическая подготовка	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	83	83	83
3	Специальная физическая подготовка	60	60	60
4	Техническая Тактическая подготовка	48	48	48
5	Участие в соревнованиях	6	6	6
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	10	10	10
7	Восстановительные мероприятия	10	10	10
8	Инструкторская, судейская практика	1	1	1
	<b>Общее количество часов</b>	228	228	228

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в Таблице № 2.

**Таблица № 2.**

**Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.**

Группа	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы

СОГ 1	7	10	10-12		6	3	Оценка показателей
СОГ 2	10	10	10-12		6	3	Оценка показателей
СОГ 3	12	10	10-12		6	3	Оценка показателей

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

### **Теоретическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта лыжные гонки и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### **Темы занятий:**

- ОФП;
- понятие техники и тактики в лыжных гонках;
- предупреждение травматизма;
- разновидности лыжных ходов (Конькобежный, классический);

### **Общая физическая подготовка**

*Практическая часть.* Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.



Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами:

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Практическая часть.* Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

**Упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с

места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

**Упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

**Упражнения для развития ловкости:** одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

**Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

**Мышцы ног-** приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

**Для проработки мышц рук** - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

**Плечи** выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его

в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

**Для проработки мышц груди:**

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере;
- жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа;
- отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

**Для проработки мышц спины:**

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере; тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу;

**Для проработки мышц брюшного пресса:**

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

**Технико-тактической подготовки (ТТП)**

*Теоретическая часть. Практическая часть.*

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

**Программный материал для практических занятий:**

### **Техника лыжных гонок.**

1. Техническое и тактическое рациональное распределение сил на дистанции.
2. Техника координации движений и баланса.
3. Техника подъема и спуска на лыжах.
4. Упражнения для силовых качеств лыжника
5. Психологическая подготовка

### **Тема № 1. Рациональное распределение сил на дистанции.**

Рациональное распределение сил на дистанции - один из важнейших вопросов тактической подготовки лыжника - гонщика. В деле совершенствования тактического мастерства лыжников-гонщиков, мы проводилось исследование, в котором ставилась задача определить эффективность распределения сил участников соревнований в зависимости от их спортивной квалификации, рельефа местности и метеорологических условий.

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований проходят дистанции следующими вариантами:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками):
  - требуется держать позицию за опасной зоной;
  - рост оппонента должен быть задействован против него же;
  - с ним необходимо боксировать.

Когда разрабатывается тактика бокса для высоких бойцов, учитывается длина их рук. Её нужно обратить им на пользу. Должно получиться эффективное размашистое оружие. Также тактика бокса против низких оппонентов включает в себя развитие мощности, динамики и выносливости.

### **Упражнения для развития силовых качеств.**

1. Толкание набивных мячей.
2. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
3. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.
4. Передачи блина или гири из рук в руки в кругу.
5. Подбрасывание и ловля гири или медицин бола на высоту до 2 м. выполнять двумя и одной руками.
6. Подъем туловища из положения лежа.

7. Отжимание от пола. Упражнение выполнять на пальцах, кулаках.
8. Подтягивание на перекладине.
9. Отжимание в стойке на руках.

## **Тема № 2. Техника координации движений и баланса**

Упражнения на равновесие и координацию используют во многих подвижных видах спорта: бег, горные и беговые лыжи, игровые виды спорта. Профессионалами используются как дополнительные упражнения к основной подготовке, а любителям такие упражнения просто необходимы.

Что дают упражнения на равновесие:

- Предотвращение травм. В лыжных гонках, беге по пересеченной местности, игровых видах важна не только выносливость, но и развитые мышцы-стабилизаторы. Уменьшится вероятность их перегрузки, вывихов суставов, растяжений из-за нестабильного покрытия.
- Улучшение техники. Организм тратит энергию на стабилизацию тела, что приводит к утомлению нервной системы. Развитые мышцы стабилизаторы позволяют легче освоить технику, бежать с меньшими затратами энергии, не теряя в скорости.
- Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения на баланс и равновесие улучшают чувство положения тела в пространстве. Развитый вестибулярный аппарат позволяет дольше и увереннее работать с максимальной мощностью без ущерба технике.

## **Тема № 3. Техника подъема и спуска на лыжах.**

Существует несколько способов подъема на лыжах. Опытные спортсмены начинают подниматься (горка 5\*) двухшажным ходом, не сбавляя скорость движения. На низких склонах используют скользящий, беговой, ступающий стиль.

Во время скольжения тело наклонено вперед, становится меньше величина шага, нога отталкивается, работают руки. Верхние и нижние конечности выносятся вперед после толчков, уменьшается их амплитуда. Чем круче вершина, тем чаще опираются на палки. Одна нога делает маховое движение, другая отталкивается. Следят за тем, чтобы при движении стопа не выскальзывала.

Ступающий способ используют с повышением угла возвышенности, когда скользить не получается. Выдвигать палку далеко не нужно, ставят ее под углом, руку после отталкивания выпрямляют. Все время задействована одна из палок.

**Прием 1 «полуелочкой»** используют, когда сцепление досок с заснеженной поверхностью не позволяет двигаться на параллельных ногах, и при прямой поверхности. Применяют ступающий шаг, конечности движутся как в полуконьковом беге — одна перемещается по ходу движения, другая находится под углом.

**Прием 2 «елочка»** лыжники пользуются горками, угол которых составляет 30\*. Участник идет ступающим шагом, носки отводит в стороны, лыжи находятся на внутреннем ребре, крепкое сцепление не допускает скатывания, палки располагают сзади.

**Прием 3«Лесенкой»** пользуются на вершинах до 45\*. Лыжи расположены поперечно горе, выполняются приставные шаги, человек опирается на палки.

### **Спуск с горы**

При спуске есть вероятность получить травму. Неумелая техника, неправильно торможение, крутизна горы, неумение поворачивать — эти факторы приводят к разным повреждениям. Новичку следует выбирать небольшой склон, правильный способ спуска, подходящий снежный покров. Высокая стойка используется на низких склонах: ноги сгибают, они поставлены вплотную, параллельно друг к другу, корпус наклоняют. Руки сгибают, палки отводят назад.

**Высокие вершины**, с большим углом наклона, покоряются с помощью средней стойки. Ноги поставлены на ширине 25 см, полусогнуты, тело наклонено. Чтобы повысить устойчивость делают разножку: одну ногу выносят вперед. Для торможения, согнутую конечность как можно дальше выдвигают вперед.

**Низкая стойка** подходит для уступов: нижние конечности сгибают, спортсмен приседает, тело наклоняет, руки выставлены впереди.

Крутизну возвышенности преодолевают «зигзагом» — разворот делают во время движения, или после остановки. Съезжают по прямой с пологими поверхностями, сильно не разгоняются, местность должна просматриваться.

### **Тема № 4. Упражнения для силовых качеств лыжника**

Существует два основных типа спортивных нагрузок.

**Аэробные:** бег, плавание, прыжки на скакалке, упражнения на велотренажере, аэробика.

**Анаэробные:** занятия с отягощениями (штанги, гантели, гири), с собственным весом, или на тренажёрах.

Основное отличие двух этих типов физической нагрузки в том, что они воздействуют на разные мышечные волокна.

Кардиотренировки помогают спортсменам быть более выносливыми и стройными, а силовые тренировки способствуют росту мышечной массы и силы мышц. Лыжникам нужно быть одновременно и сильными, и выносливыми, поэтому для поддержания и улучшения спортивной формы они, как правило, совмещают оба типа нагрузок в тренингах.

Особенность тренировки лыжников состоит в следующем: В программу включают бег, прыжки, упражнения с сопротивлением. Для развития мышц во время тренинга обязательно используются различные виды отягощений. В зависимости от типа и веса груза, изменяется количество подходов и повторений. Совмещение кардио и силовой нагрузки. Наиболее эффективным считается метод круговой тренировки, когда за одно занятие прорабатывается вся крупная мускулатура. В таком случае на каждую группу мышц выбирается по 1—2 упражнения (не более 10—12), которые образуют определённый круг. Упражнения выполняются по одному подходу с небольшим отдыхом в 30—40 секунд между подходами. Затем отдыхают около 1 минуты и переходят на следующий круг. Количество повторений рекомендуется увеличивать постепенно, и начинать следует с 2—3 циклов. Кроме того, упражнения

выполняются в довольно интенсивном режиме. За счёт этого укрепляется сердечно-сосудистая система и развивается выносливость организма. Не менее эффективным считается такой метод тренинга, как кросс-фит и табата.

### **Тема № 5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторный качеств.

#### **Основные задачи психологической подготовки:**

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

### **Участие в соревнованиях (6 ч.)**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ» муниципального и регионального уровней.

### **Тестирование, контрольные и передовые испытания (6 ч.)**

*Практическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время

выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

### **Восстановительные мероприятия (6 ч.)**

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
7. Активные интервалы отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы
4. Психорегулирующая тренировка
5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

**Гигиенические средства восстановления:**

1. Рациональный режим дня
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям
3. Использование специализированного питания: витамины, соки
4. Гигиенические процедуры

**Общие требования безопасности:**

К занятиям по лыжным гонкам допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе инвентарем ( палкой, лыжой);
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов в спортивном зале и на лыжных трассах;



- Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами лыжных гонок.

Занятия должны проходить на заранее подготовленных лыжных трассах.

**Требования безопасности перед началом занятий:**

- надеть соответствующую по погоде форму. Лыжная шапка, перчатки, шарф или балаклаву.
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на лыжной трассе.
- провести физическую разминку всех групп мышц.
- внимательно прослушать инструктаж техники безопасности по лыжным гонкам.
- коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
- очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

**Требования безопасности во время занятий:**

- во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц.
- при выполнении ударов, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- соблюдать дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

### **Инструкторская и судейская практика (1 ч.)**

*В группах СОГ.* Выполнение обязанностей судьи-показчика. Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при спусках и подъёмах с лыжни. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании программы обучающиеся должны овладеть понятиями «Техника лыжника», «Тактика лыжника», знать правила лыжни, овладеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в соревнованиях и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

**Образовательными (предметными) результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть основами знаний, умений в лыжных гонках;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности лыжных гонок;
- овладеть техническими элементами и правилами лыжных гонок;
- овладеть тактическими индивидуальными и командными действиями;

**Развивающимися (метапредметными) результатами являются:**

- овладеть тактическими навыками и умениями;

- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Воспитательными (личностными) результатами являются:**

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- овладеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к лыжным гонкам, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – лыжные гонки, вовлечение в систему регулярных занятий спортом.

**Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- Платформа Zoom;
- Сервисы Google;
- Сервисы Яндекс (лучше дома);
- Платформа WhatsApp;

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- ОФП;
- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Промежуточная аттестация;
- Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

### 2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения – 01 сентября
2. Окончание – 31 мая
3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе - 38 учебных недель:

СОГ 1 общее количество 228 ч.:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин);

СОГ 2 общее количество 228 ч.:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин);

СОГ 3 общее количество 228 ч.:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин);

Примерный календарный учебный план на 38 учебных недели по  
дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» СОГ 1

№ п/п	Название раздела программы, тема	количество часов по учебным месяцам									
		Всего	Сент	Октяб	Ноябр	Декаб	Январь	Февр	Март	Апр	май
1.	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	83	9	9	10	9	9	9	10	9	9
3.	Специальная физическая подготовка	60	7	7	7	7	7	7	6	6	6
4.	Техническая и тактическая подготовка	48	5	5	5	5	5	5	6	6	6
5.	Участие в соревнованиях	6	1	1		1			1	1	1
6.	Тестирование, контрольные и передовые испытания	10	2		2		2		2		2
7.	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
8.	Инструкторская, судейская практика	1		1							
	Общее количество часов	228	15	20	19	18	14	15	16	18	17

## СОГ 2

№ п/п	Название раздела программы, тема	количество часов по учебным месяцам									
		Всего	Сент	Октяб	Ноябр	Декаб	Январь	Февр	Март	Апр	май
1.	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	83	9	9	10	9	9	9	10	9	9
3.	Специальная физическая подготовка	60	7	7	7	7	7	7	6	6	6
4.	Техническая и тактическая подготовка	48	5	5	5	5	5	5	6	6	6
5.	Участие в соревнованиях	6	1	1		1			1	1	1
6.	Тестирование, контрольные и передовые испытания	10	2		2		2		2		2
7.	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
8.	Инструкторская, судейская практика	1		1							
	Общее количество часов	228	15	20	19	18	14	15	16	18	17

## СОГ 3

№ п/п	Название раздела программы, тема	количество часов по учебным месяцам									
		Всего	Сент	Октяб	Ноябр	Декаб	Январь	Февр	Март	Апр	май
1.	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	83	9	9	10	9	9	9	10	9	9
3.	Специальная физическая подготовка	60	7	7	7	7	7	7	6	6	6
4.	Техническая и тактическая подготовка	48	5	5	5	5	5	5	6	6	6
5.	Участие в соревнованиях	6	1	1		1			1	1	1

6.	Тестирование, контрольные и передовые испытания	10	2		2		2		2		2
7.	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
8.	Инструкторская, судейская практика	1		1							
	Общее количество часов	228	15	20	19	18	14	15	16	18	17

## 2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

Для проведения занятий по виду спорта лыжные гонки необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №4.

**Таблица №4.**

### **Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по лыжным гонкам**

1.	Лыжный инвентарь ( ботинки, лыжи, крепления, палки)	30 пар
2.	Скакалка	15 штук
3.	Набивные Мячи	15 штук
4.	Лыжный экспандер	15 штук
5.	Тренажеры	2 штука
6.	Скамья, тумба	5 штук
7.	Гимнастический мат	5 штук
8.	Конусы	15 штук

### 2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта – лыжные гонки.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

#### **Формы аттестации:**

*Текущий контроль:*

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

*Итоговый контроль:*

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования;
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

### 2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять

программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Лыжные гонки» представлена в Таблицах №5 и №6.

**Таблица №5.**

**Контрольно-переводные нормативы  
для спортивно-оздоровительных групп (СО)**

№	Контрольные упражнения	Девушки					Юноши				
		Баллы					Баллы				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7-8 лет											
1.	Бег 30 м (сек)	7.5	7.4	7.0	7.2	7.0	7.4	7.2	7.0	6.9	6.7
2.	Челночный бег 3х10м.	11.0	10.9	10.8	10.7	9.7	10.6	10.5	10.4	10.1	9.2
3.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	1	3	6	9	12	1	2	3	6	10
4.	Прыжок в длину с места (см)	100	105	108	110	115	105	108	110	115	120
5.	Бег 300 м.	Без учета времени									
6.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	0	0	1	2	3
7.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	2	3	4	5	11	3	4	5	6	13
9 лет											
1.	Бег 60 м (сек)	13.5	13.0	12.4	12.0	11.6	13.6	13.1	12.3	12.9	12.3
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	9	11	12	13	14	7	9	11	13	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	125	130	110	115	120	130	140
4.	Бег 500 м.	Без учета времени									
5.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	1	2	3	4
6.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	3	4	6	8	12	-	-	-	-	-
10 лет											
1.	Бег 60 м (сек)	13.5	13.0	12.9	12.3	11.0	13.0	12.8	12.0	11.6	10.5
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	13	14	17	9	11	13	15	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	120	125	130	150	120	125	130	140	160
4.	Бег 1000 м.	Без учета времени									
5.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	1	2	3	5
6.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	3	5	7	9	15	-	-	-	-	-
11 лет											
1.	Бег 60 м (сек)	11.9	11.7	11.5	11.4	11.2	11.5	11.4	11.3	11.0	10.8
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	10	13	14	15	17	18	20	23	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	140	145	135	140	145	150	160
4.	Бег 1500 м.	Без учета времени									



5.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	7
6.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	5	7	9	11	17	-	-	-	-	-
<b>12 лет</b>											
1.	Бег 60 м (сек)	11.9	11.7	11.4	11.2	10.3	11.7	11.5	11.0	10.8	9.9
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	13	14	15	17	19	20	23	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	135	140	145	165	140	145	150	160	175
4.	Бег 1500 м.	<i>Без учета времени</i>									
5.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	7
6.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	5	7	9	11	17	-	-	-	-	-
<b>13 лет</b>											
1.	Бег 60 м (сек)	10.25	10.19	10.14	10.09	10.6	10.20	10.10	10.5	10.0	9.7
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	18	20	22	24	26	22	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	145	165	170	175	185
4.	Бег 2000 м.	<i>Без учета времени</i>									
5.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	2	3	4	5	6
6.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	6	8	10	11	12	-	-	-	-	-
<b>14 лет</b>											
1.	Бег 60 м (сек)	11.6	10.9	10.7	10.6	10.5	11.3	10.9	9.9	9.7	9.6
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	19	21	23	25	27	23	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	150	155	176	145	150	175	185	188
4.	Бег 2000 м.	<i>Без учета времени</i>									
5.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	3	4	5	6	9
6.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	7	9	11	12	17	-	-	-	-	-
<b>15 лет</b>											
1.	Бег 60 м (сек)	10.14	10.12	10.9	10.6	9.6	10.9	9.9	10.0	9.7	8.7
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	13	15	20	13	14	15	18	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	175	145	150	175	185	200
4.	Бег 2000 м.	<i>Без учета времени</i>									
5.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	3	4	5	6	10

6.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	5	7	9	11	18	-	-	-	-	-
<b>16 лет</b>											
1.	Бег 100 м (сек)	19.00	18.40	18.20	18.0	17.6	14.50	14.30	14.10	14.6	14.3
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	13	15	20	13	14	15	20	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	150	155	160	170	150	175	185	200	210
4.	Бег 2000 м.	<i>Без учета времени</i>									
5.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	4	5	6	8	10
6.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	5	7	9	11	13	-	-	-	-	-
<b>17 лет и старше</b>											
1.	Бег 100 м (сек)	18.40	18.20	18.0	17.6	16.3	14.30	14.10	14.6	14.3	13.8
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	8	9	10	15	20	13	14	15	20	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	185	175	185	200	210	230
4.	Бег 2000 м.	<i>Без учета времени</i>									
5.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	5	6	8	10	13
6.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	7	9	11	13	19	-	-	-	-	-

## 2.4. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

### 1.1. К тренировочным занятиям по лыжным

гонкам допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по лыжным гонкам должны проводиться на улице не менее – 25 С, заранее подготовленных лыжных трассах. В спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк.

Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С,

во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

1.4. К опасным спускам и подъемам допускаются участники, хорошо знающие правила ведения и освоившие основные приемы подъёма и спуска.

1.5. Новички отрабатывают технику классического хода, равновесие и баланса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.6. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по лыжным гонкам. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

3.5. Знать и соблюдать правила лыжных гонок.

3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.

3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.

3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.

3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.

3.19. С уважением относиться друг к другу.

3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

3.21. Никогда не спорить с тренером.

3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.

3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.

3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.

3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

4.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

4.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

4.4. Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.

4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.

В **Таблице №7** описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

**Таблица №7.**

**Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.**

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения
-------	--------	---------------	-----------------	------------------

				<b>ИТОГОВ</b>
1	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Основы техники тактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Участие в соревнованиях	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

6	Тестирование, контрольные и передовые испытания	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
7	Восстановительные мероприятия	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

## 2.6. Список литературы

### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### Информационное обеспечение программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. – М., 1982.
4. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995.
5. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
  7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
  8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
  9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
  10. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
  11. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
  12. Лыжный спорт/Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
  13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника – гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
  14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
  15. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника – гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
  16. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт. 1999.
  17. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Ю.Ф.Буйлина. – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Перечень Интернет-ресурсов, необходимых при реализации программы:
- 1.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
  - 2.Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).