

Управление образования Администрации Николаевского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Центр детского (юношеского) технического творчества (МБОУ ДОД ЦДЮТТ)  
г. Николаевска-на-Амуре

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 04.09.2023г.

УТВЕРЖДАЮ



И.о. директора МБОУ ДОД ЦДЮТТ  
И.С. Никитина  
«05» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юный лыжник»  
Базовый уровень**

Направление: Физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся 7-18 лет  
Срок реализации: 3 года  
Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Шуваев Руслан Георгиевич

г. Николаевск-на-Амуре  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	2 - 13
2. Учебный план 1,2,3-го года обучения.....	14
3. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	15.
4. Содержательная часть программы 1-го года обучения.....	15-16
5. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	16.
6. Содержательная часть программы 2-го года обучения.....	17
7. Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	18
8. Содержательная часть программы 3-го года обучения.....	19
9. Литература.....	19-20
10. Словарь терминов.....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В физическом воспитании школьников лыжный спорт занимает одно из ведущих мест.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный лыжник» является актуальной для реализации в нашем регионе, учитывает основные задачи развития образования и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

Конституция РФ;

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации (утверждена постановлением Правительства РФ от 4 октября 2000 г. N 751) // Российская газета. № 196, 11.10.2000.

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы (утверждена распоряжением Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. N 2148-р) — URL: <http://минобрнауки.рф/документы/2882> (дата обращения: 20.03.2013).

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (04.02.2010 г. Пр-271);

Концепция долгосрочного социально-экономического развития до 2020 года, раздел 3.4 «Образование» (одобрена Правительством РФ 1 октября 2008 года, протокол №36);

Приказом Министерства образования и науки РФ №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Приказом КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 26.09.2019г №383 «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае».

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года(утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р); - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министра России от 27.12. 2013г. №1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще.

**Новизна** и инновационная направленность программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма.

**Практическая значимость.** Программа направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Недельная нагрузка для обучающихся углубленного уровня составляет 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Программа «Юный лыжник» составлена в соответствии с нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, на основе типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников – гонщиков на этапах от начальной подготовки до спортивного совершенствования.

Программа ориентирована на детей 7 – 18 лет. В основу комплектования учебных групп положена научно – обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом. Зачисление во все группы производится по заявлению поступающего при согласии родителей и разрешения врача – педиатра или медсестры общеобразовательной школы. Этап начальной спортивной специализации наиболее важный этап, т.к.:

- закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств;
- в более раннем возрасте легче обучаются технике лыжных ходов;
- быстрее овладевают умениями и навыками всех видов упражнений тренировочного процесса;

Продолжительность занятия не должна превышать 3-х академических часов. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения осуществляется на основании выполнения переводных нормативных показателей. Занимающиеся, не выполнившие эти требования, могут продолжить обучение повторный год. В учебно – тренировочных группах вводится специальная физическая подготовка, ориентированная на лыжные гонки и в более старшем возрасте она занимает большую часть времени. Продолжительность занятия в учебно – тренировочных группах не должна превышать 3-х академических часов.

### **ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

- личностное развитие детей, укрепление их здоровья, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятия лыжным спортом.

Программа позволяет последовательно решать

- **ЗАДАЧИ** физического воспитания занимающихся на протяжении всего периода обучения, формируя у них:
  - укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся на занятиях по лыжной подготовке;
  - потребность в регулярных занятиях и осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личности;
  - арсенал разносторонних двигательных умений и навыков: лыжных, легкоатлетических, гимнастических, силовых, игровых;
  - морально - волевые и нравственные качества;

- высокий уровень работоспособности;
- стремление к достижению высоких спортивных результатов по лыжным гонкам, ОФП, кроссу.

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

- Улучшение материально-технической базы: приобретение беговых лыжных ботинок, палок, беговых лыж, комбинезонов, тренажёров;
- Обеспечение нормативно - правовой базы учреждения;
- Повышение массовости занимающихся лыжным спортом детей, подростков и молодежи через: СМИ, наборы учащихся в начальных классах, индивидуальные беседы, агитацию на родительских собраниях, постоянная подготовка информации о ведущих российских и зарубежных лыжниках – гонщиках, организация походов, спортивно - оздоровительных лагерей;
- Выявление и реальная поддержка перспективных спортсменов и повышение уровня их спортивного мастерства путём дифференцированного обучения, участия в районных, отборочных областных соревнованиях и матчевых встречах.
- Совершенствование учебно - воспитательного процесса: развитие мотивации личности, взаимодействие с семьёй, помощь в профессиональном определении, торжественное присвоение спортивных разрядов.

### **ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

#### **формы учебно – тренировочного процесса:**

- групповые учебно - тренировочные занятия;
- индивидуальное планирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- спортивно – оздоровительные лагеря;
- судейская практика учащихся;
- однодневные и многодневные туристические походы;
- творческие - развлекательные спортивно – массовые мероприятия;
- восстановительные мероприятия.

#### **методы учебно – тренировочного процесса:**

- перспективное, гибкое планирование с учётом погодных условий и состоянием занимающихся;
- беседы, направленные на воспитание: волевого, целеустремлённого характера; психологической устойчивости; саморегуляции; преодоление неожиданных и трудных препятствий; морально – этических норм; командного духа;
- анализа, обобщения, выводов и принятия решений;
- игровые;
- соревновательные;
- самостоятельная работа;

#### **принципы учебно – тренировочного процесса:**

- принцип доступности и добровольности;
- принцип лично - ориентированного подхода к воспитанникам;
- принцип практической направленности;
- принцип непрерывности и последовательности;
- принцип учёта индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся;
- принцип вариативности;
- принцип преемственности;

- принцип результативности.

## МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ

### в группах начальной подготовки (1год обучения)

- стабильность состава групп;
- выполнение требований - тестов по ОФП;
- количество занимающихся, переведённых в учебно – тренировочные группы.

### в учебно – тренировочных группах (2,3 год обучения)

- стабильность состава групп;
- уровень физического развития и функционального состояния;
- выполнение контрольных, переводных и выпускных нормативов;
- результаты, достигнутые в областных соревнованиях и матчевых встречах;
- динамика спортивно – технических показателей;
- подготовка спортсменов - инструкторов и судей по спорту;

Условия реализации программы:

Весенне - летний апрель – июнь ПЕРЕХОДНЫЙ	Летне - осенний сентябрь – ноябрь ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Зимний декабрь – март СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение ОФП;</li> <li>- совершенствование техники имитационных упражнений;</li> <li>- овладение теоретическими знаниями по принципам самоконтроля, питания, гигиены, восстановления организма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей;</li> <li>- увеличение интенсивности тренировочных занятий;</li> <li>- повышение СФП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие специальной выносливости;</li> <li>- поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости;</li> <li>- совершенствование техники передвижения на лыжах;</li> <li>- приобретение опыта выступлений в соревнованиях</li> </ul>
<b>СРЕДСТВА</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, единоборства;</li> <li>- ходьба;</li> <li>- походы пешие, на велосипедах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кроссы различной интенсивности и объёмов;</li> <li>- имитация лыжных ходов в подъёмы: шаговая, прыжковая с палками и без них;</li> <li>- прыжки и многоскоки;</li> <li>-специальные силовые упражнения;</li> <li>- передвижение на лыжероллерах;</li> <li>- спортивные и подвижные игры;</li> <li>- плавание и гребля;</li> <li>- езда на велосипеде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение на лыжах с различной интенсивностью и на различном рельефе;</li> <li>- бег;</li> <li>- ОРУ;</li> <li>- спортивные и подвижные игры</li> </ul>
<b>МЕТОДЫ</b>		

- равномерный; - игровой; - контрольный.	- равномерный; - переменный; - повторный; - интервальный; - распределённый (силовой подготовки); - контрольный	- переменный; - интервальный; - повторный; - соревновательный - равномерный.
--	---	--

Программа предназначена для детей 7 – 18 лет ( 6 часов в неделю). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**1. Материально-техническая база:**

- спортивный зал;

Перечень необходимого оборудования:

Наименование	Количество
Лыжи гоночные	20 пар
Палки лыжные	20 пар
Ботинки лыжные	20 пар
Секундомер	1 шт.
Мячи для спортигр	9 шт.
Гантели	10 шт
Штанга	1 шт.
Скакалки	10 шт
Тренажер многофункциональный	1 шт.

- родительские средства, т.к. расходы на участие в походах и соревнованиях несут родители обучающихся.

***Кадровое обеспечение.***

**1. Программно-методическое обеспечение:**

- методическая и учебная литература  
- взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающиеся спортивной деятельностью.

***4. Дети, желающие заниматься по этой программе.***

**Организация процесса обучения**

При зачислении каждый ребенок предоставляет медицинскую справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься лыжными гонками.

Занятия в объединении проводятся на базе ЦДЮТТ, для работы объединения необходимо помещение для теоретических и практических занятий (класс, кабинет) и спортивный зал для занятий общей физической подготовкой. Часть занятий проводится в близлежащей зоне или на стадионе.

Одно из важнейших требований - соблюдение правил безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, похода. Руководитель постоянно знакомит детей с правилами техники безопасности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Рекомендуемый состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и 3-го года обучения – 12 человек.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов для каждого года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 2 академических часа по 40 минут с перерывом в 10 минут.

Темы занятий выбираются с логикой образовательного процесса. Так, например, занятия по общей физической подготовке реализуются в течение всего учебного курса, что позволяет ребятам получать необходимые физические нагрузки.

Практические занятия на местности (для обучающихся 1-го и 2-го годов обучения), походы выходного дня, двухдневные походы организуются в каникулярное время не только с учебно-тренировочной целью, но и с целью наполнения активно-деятельным содержанием свободного времени детей и подростков. Для практических занятий и для участия в соревнованиях имеется лыжный инвентарь. Личное снаряжение рекомендуется подготовить каждому учащемуся индивидуально.

Основной формой организации процесса обучения является *учебное, тренировочное занятие*. В зависимости от целей и задач программа предусматривает следующие типы занятий:

- *собственно обучающее занятие* - овладение знаниями и умениями, передача знаний от педагога к учащимся;
- *учебное занятие по осмыслению знаний их закреплению*;
- *учебное занятие* - формирование умений, навыков и применение знаний на практике;
- *тренировочное учебное занятие* - отработка умений и навыков;
- *контрольное занятие*;
- *общеразвивающее и воспитательное занятие* - формирование и развитие определенных личностных качеств ребенка.

### **Контроль результатов обучения и диагностика достижений**

#### ***Формы и методы диагностики освоения учащимися программы:***

- непрерывное наблюдение за детьми на занятиях;
- тестовые, контрольные задания учащимся;
- демонстрационные методы (соревнования);
- анализ выступлений на соревнованиях;
- анализ и отслеживание состава сохранности контингента;
- анкетирование, рейтинг;
- беседы с родителями.

По каждому методу составляется диагностическая карта, которая выглядит следующим образом:

1. Содержание контрольного задания.
2. Задачи (для чего дается каждое задание?).
3. Показатели (что проверяется?).
4. Критерии (за что и какие оценки/баллы ставятся, как оценивается?).
5. Статистика выполнения в процентном соотношении
6. Анализ и выводы.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2 раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и



продолжительность нагрузок, уровень усвоения основных знаний и умений. Кроме этого, проводятся тесты с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников, с целью сопоставления и прослеживания динамики физического развития обучающихся. В начале учебного года проводится входное тестирование и диагностика, а в конце учебного года – констатирующее тестирование и диагностика. Этим диагностика не исчерпывается. Она осуществляется в течение всего учебного времени, т.е. проводится текущий контроль.

Диагностика достижений учащихся устанавливается по следующим показателям:

- уровень усвоения основных знаний, умений и навыков;
- уровень развития физических данных учащихся;
- выполнения спортивных разрядов.

Уровень усвоения основных знаний и умений проявляется через:

- системность знаний учащихся;
- способность применения полученных знаний и умений на практике;
- участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Успешность освоения программы оценивается на основании контрольных занятий, результатов соревнований, выполнения спортивных разрядов.

Использование вышеперечисленных методов диагностики и формы их применения дают педагогу достаточно полную, всестороннюю информацию об уровне физического развития детей и результативности их обучения.

Знания и умения, которыми овладели подростки и которые выясняются в процессе общения с педагогом (особенно в условиях походов, практических занятий на местности, соревнований, когда педагог находится с детьми в тесном контакте на протяжении продолжительного времени) и являются показателями результативности обучения и воспитания.

Показателем освоения программы может служить выполнение учащимися спортивных разрядов по лыжным гонкам.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

#### ***Знания, умения и навыки членов объединения при завершении 1-го года обучения***

В результате освоения образовательной программы занимающиеся будут:

#### **знать и иметь представление:**

- о правилах лыжного спорта.
- об истории развития лыжного спорта в России.
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в будущей жизни;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
    - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
    - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
  - **уметь:**
    - вести дневник самонаблюдения;
    - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
    - классифицировать способы лыжного хода;
    - владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом
    - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях, при обморожении;

• **демонстрировать уровень физической подготовленности  
1 год обучения**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	5.0 сек	5,7 сек
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе (м) в висе лёжа(д) (кол-во раз)	180 см 5 раз	165 см 18 раз
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км	4,5 мин 4,3 мин	5,1 мин 4,8 мин
К координации	Челночный бег 3х10 м (с)	8,6	9,1

**Знания, умения и навыки членов объединения при завершении 2-го года обучения**

В результате освоения образовательной программы занимающиеся будут:

**знать и иметь представление:**

- о правилах лыжного спорта.
- об истории развития лыжного спорта в России.
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в будущей жизни;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
- вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- классифицировать способы лыжного хода;
- владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом, свободным стилем, техникой спусков и подъемов, торможений.
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях, при обморожении;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности**

• **2 год обучения**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	4,8 сек	5,0 сек
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе (м), в висе лёжа(д) (кол-во раз)	200с м 9	180 см 18
К выносливости	Бег 1000 м(д), 2000 м (м) Передвижение на лыжах 2 км	10 мин 8,3 мин	3,5 мин 8,5 мин
К координации	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	8,6

### **Знания, умения и навыки членов объединения при завершении 3-го года обучения**

В результате освоения образовательной программы занимающиеся будут:

#### **знать и иметь представление:**

- о правилах лыжного спорта, судейства соревнований.
- об истории развития лыжного спорта в России.
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в будущей жизни;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
- составлять индивидуальный план занятия;
- проводить судейство по лыжным гонкам
- определять уровень индивидуального физразвития и двигательной подготовленности;
- классифицировать способы лыжного хода;
- владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом, свободным стилем.
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях, при обморожении;
- соблюдать правила экипировки и использования лыжного инвентаря на занятиях лыжными гонками.
- **демонстрировать уровень физической подготовленности**

#### **• 3 год обучения**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	4,3	4,8
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе (ю), в висе лёжа(д) (кол-во раз)	225 15	200 25
К выносливости	Бег 2000 м(д), 3000 (ю) Передвижение на лыжах 2км(д), 3км (ю)	13,4 мин 12,5 мин	10 мин 8,2 мин
К координации	Челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,4

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ (18 лет)**

№ п/п	Объемы	Содержание	Время в мин. и сек.	
			юноши	девушки
1	5 км.	на скорость(мин)	18.00	18.22
2	100 м.	с ходу(сек)	17.0	17.1
3	500 м.	на скорость(мин)	1.20	1.41
4	1000 м.	на скорость(мин)	3.00	3.36
5	100 м.	одновременный	21.0 – 21.2	21.4 – 21.5

		бесшажный ход(сек)	20 – 21 раз количество отталкиваний	20 – 21 раз количество отталкиваний
6	1 км.	переменная работа рук(мин)	7.09	7.13

Проверка результатов физической готовности определяется путем выполнения контрольных нормативов. Проверка уровня технической и тактической подготовки определяется и достигается уровнем занимаемого места в различных соревнованиях по кроссу, в лыжных гонках.

### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- приглашение родителей на тренировки, соревнования, походы, спортивные культурно – массовые развлечения;
- проведение индивидуальных бесед;
- посещение семей.

### Учебный план

№	Содержание занятий	Год обучения		
		І	ІІ	ІІІ
І	Теоретическая подготовка	15	15	15
ІІ	Практическая подготовка	198	198	198
1	Общая Физическая подготовка	90	90	81
2	Специальная физическая подготовка	72	72	75
3	Технико- тактическая подготовка	27	27	30
4	Участие в соревнованиях	6	6	9
5	Контрольные нормативы	3	3	3
ІІІ	Медицинское обследование	3	3	3
	ИТОГО: часов	216	216	216

**Учебно- тематический план  
1 года обучения.**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	
	Вводная часть	1	1	
	История развития лыжного спорта в России.	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Место для занятий	2	2	
	Оборудование, инвентарь	3	3	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	3	3	
	Техника безопасности.	3	3	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>
	Укрепление мышц брюшного пресса ,плечевого сустава	11		11
	Бег, беговые упражнения	28		28
	Прыжковые упражнения	12		12
	Подвижные игры	22		22
	Эстафеты	17		17
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>72</b>		<b>72</b>
	Имитация с палками (шаговая)	12		12
	Имитация без палок (прыжковая)	10		10
	Лыжная подготовка	50		50
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>7</b>	<b>Врачебный контроль, предупреждение травм</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>ВСЕГО часов в год</b>	<b>216</b>	14	202

**Содержание**

**1. Теория**

Правила лыжного спорта.

Место занятий.

Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Краткие сведения о строении и функции организма человека.

Гигиена. Спортивная повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

**2.Общая физическая подготовка**

Бег, беговые упражнения.

Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого сустава.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Имитация с палочками (шаговая)

Имитация без палочек (прыжковая)

Лыжная подготовка.

### **4. Техника и тактика лыжных гонок**

Понятие о технике лыжного спорта.

Классификация способов передвижения на лыжах

Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.

Имитационные упражнения.

### **5. Участие в соревнованиях**

Участие в районных, областных соревнованиях.

### **6. Выполнение контрольных нормативов**

Промежуточная, итоговая аттестация.

### **7. Врачебный контроль, предупреждение травм**

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

## **Учебно- тематический план**

**2 года обучения.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	
	Вводная часть	1	1	
	История развития лыжного спорта в России.	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Место для занятий	2	2	
	Оборудование, инвентарь	3	3	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	3	3	
	Техника безопасности.	3	3	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>
	Укрепление мышц брюшного пресса ,плечевого сустава	11		11
	Бег, беговые упражнения	28		28
	Прыжковые упражнения	12		12
	Подвижные игры	22		22
	Эстафеты	17		17
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>72</b>		<b>72</b>
	Имитация с палками (шаговая)	12		12
	Имитация без палок (прыжковая)	10		10
	Лыжная подготовка	50		50

<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>7</b>	<b>Врачебный контроль, предупреждение травм</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>ВСЕГО часов в год</b>	<b>216</b>	14	202

## **Содержание**

### **1. Теория**

Правило лыжного спорта.

Место занятий.

Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Краткие сведения о строении и функции организма человека.

Гигиена. Спортивная повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

### **2.Общая физическая подготовка**

Бег, беговые упражнения.

Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого сустава.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

### **3.Специальная физическая подготовка**

Имитация с палочками (шаговая)

Имитация без палочек (прыжковая)

Лыжная подготовка.

### **4.Техника и тактика лыжных гонок**

Классификация способов передвижения на лыжах

Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.

Имитационные упражнения.

### **5.Участие в соревнованиях**

Участие в районных, областных соревнованиях.

### **6.Выполнение контрольных нормативов**

Промежуточная, итоговая аттестация.

### **7.Врачебный контроль, предупреждение травм**

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

**Учебно- тематический план  
3 года обучения.**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	
	Вводная часть	1	1	
	Российские лыжники на Олимпийских играх	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Оказание первой помощи при травмах	3	3	
	Оборудование, инвентарь	1	1	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	2	2	
	Основные средства восстановления	2	2	
	Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3	
<b>2</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>78</b>		<b>78</b>
	Укрепление мышц брюшного пресса	18		18
	Бег на длинные дистанции	15		15
	Прыжковые упражнения	15		15
	Подвижные игры	15		15
	Эстафеты	15		15
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>75</b>		<b>75</b>
	Передвижение по равнинной местности	50		50
	Циклические упражнения	25		25
<b>4</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>9</b>		<b>9</b>
<b>6</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>7</b>	<b>Врачебный контроль, предупреждение травм</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>ВСЕГО часов в год</b>	<b>216</b>	15	201

**Содержание**

**1. Теория**

Российские лыжники на Олимпийских играх.

Строение и функции организма.

Оборудование, инвентарь.

Оказание первой помощи при травмах.

Питание, самоконтроль.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

**2.Общая физическая подготовка**

Бег на длинные дистанции, беговые упражнения



Укрепление мышц брюшного пресса, мышц плечевого сустава

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Передвижение по равнинной местности

Циклические упражнения

Лыжная подготовка.

### **4. Техника и тактика лыжных гонок**

Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.

Совершенствование основных элементов техники классического хода, свободного хода.

Техника спусков и подъёмов.

### **5. Участие в соревнованиях**

Участие во внутренних соревнованиях.

Выступление на районном , областном уровне.

### **6. Выполнение контрольных нормативов**

Промежуточная, итоговая аттестация.

**7. Зачётные требования:** отработка зачётных требований.

### **8. Врачебный контроль, предупреждение травм**

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

### **Список используемой литературы**

- Книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погодаева, 1998г.
- В.М. Видякин Система лыжной подготовки детей и подростков» Волгоград 2006г.
- Журнал «ФК в школе» 2001-2005гг.
- Г.П. Богданов «Лыжный спорт в школе» 1975г.
- Е.П. Корытников «Учить юных лыжников правильно распределять силы на дистанции» ФК и спорт в школе 1980г.
- В.И. Шапошникова «Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков» Москва ФК и С 1970г.
- Г.В.Стародубцев №Контрольные упражнения и нормативы для оценки развития физических качеств лыжников-гонщиков» Теория и практика Ф.К. 1971г.
- Т.Н. Раменская «Техническая подготовка лыжника». – М. ФК и С. 1999г.

### **Список рекомендуемой литературы для детей и родителей**

- Е.П. Корытников «Учить юных лыжников правильно распределять силы на дистанции» ФК и С в школе 1980г.
- Л.К. Дуркин «Определение состояния тренированности детей 11-13л. 14-17л., занимающихся лыжным спортом. «Теория и практика ФК, 1970г.
- О.П. Попович «Упражнения с резиновыми бинтами в подготовке юных лыжников» ФК и С в школе. 1970г.

### **Словарь терминов.**

- ОФП – общая физическая подготовка
- СФП - специальная физическая подготовка
- ОРУ – общеразвивающие упражнения
- ФУ – физические упражнения
- СУ – специальные упражнения
- ЗУН – знания, умения, навыки
- ДФК – двигательные физические качества
- ЧСС – частота сердечных сокращений
- МПК – максимальное потребление кислорода
- ПМП – первая медицинская помощь
- Классический ход – попеременные и одновременные лыжные ходы
- Свободный стиль – коньковый ход
- Циклические упражнения – упражнения с повторяющимися движениями