

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
по лыжным гонкам»**

**Рассмотрена**  
на Педагогическом совете  
протокол от 22.08.2022 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ директора  
МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам № 89  
от «26» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ  
(Этап - спортивно-оздоровительной для детей 7-8 лет  
1-2 годов обучения).**

гор. Котовск  
2022 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Формирование личности, готовой к активной самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Цель программы** - формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» образовательный и тренировочный процессы направлены на достижение данной цели через формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки детей 7-8 лет предполагается решение **следующих задач**:

- укрепление психического и физического здоровья;
- гармоничное развитие организма и личности ребенка;

- формирование интереса к занятиям лыжными гонками;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости;
- профилактика асоциального поведения;
- взаимодействие тренера- преподавателя с семьей ребенка.

В основе данной программы лежит игровой метод проведения учебно-тренировочных занятий, что и является **ее отличительной особенностью**.

Рабочая программа разработана с учетом **регионального компонента** в образовании Тамбовской области. В связи с этим в процессе проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы уделяется большое значение:

- формированию у учащихся системы знаний о географическом положении, природном, экологическом и экономическом потенциале Тамбовской области, важнейших культурно-исторических процессах;
- формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих;
- воспитанию патриотизма, обеспечению культурно-исторической преемственности поколений жителей Тамбовской области.

Рабочая программа по лыжным гонкам для детей 7-8 лет разработана в соответствии с п. 4, 5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ на основе дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» (утвержденной приказом директора МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» от 26.08.2022 г. № 89), ; п.5 «Порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196; санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2; санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа спортивно - оздоровительного этапа рассчитана на 104 часа на 1-ом и 2-ом году обучения.

Ключевые компетенции учащихся формируются через различные **формы организации образовательного процесса** в спортивной школе – учебно-тренировочные

занятия, физкультурно- оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Тренировочные занятия (далее ТЗ)- это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания образовательной программы, которые подразделяются на три типа: ТЗ с образовательно-познавательной направленностью, ТЗ с образовательно-обучающей направленностью и ТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

Тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий.

ТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения ( например, названия упражнений, лыжных ходов, описание техники их выполнения ).

ТЗ с образовательно-тренировочной направленностью в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности, они планируются :

- во-первых, с учётом возрастных особенностей, соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- во-вторых, с ориентацией на достижение конкретного результата.

В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением учащихся в самостоятельную деятельность.

Результаты освоения данной рабочей программы осуществляется в виде контроля - тематического, т.е. глубокого изучения какого-либо конкретного вопроса в практике работы коллектива, группы, одного тренера-преподавателя и фронтального – это всестороннее изучение коллектива, группы, или одного тренера-преподавателя. Контрольная деятельность может быть реализована в персональной или обобщающей форме.

#### **Планируемый уровень подготовки:**

- стабильность состава учащихся;
- овладение образовательными знаниями;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- овладение навыками передвижения на лыжах;
- формирование знаний по здоровому образу жизни.

## Учебный план для СОГ-1 года обучения

№	Содержание	СОГ 1 г. об. (кол-во часов)	
		Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>-</b>
1.1.	Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение лыж. История Олимпийских игр.	2	-
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня. Оказание первой помощи при травмах.	2	-
1.3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.	1	-
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>88</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>6</b>	<b>52</b>
2.1.1	-строевые команды и приёмы	1	2
2.1.2.	-комплексы утренней зарядки	1	2
2.1.3.	- упражнения с предметами	1	4
2.1.4.	-упражнения без предметов	1	4
2.1.5.	-бег	1	8
2.1.6.	-подвижные и спортивные игры	1	32
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
2.2.1.	-упр. для развития быстроты, гибкости, равновесия	1	4
2.2.2	-передвижение на лыжах	1	6
2.2.3	-игровые упражнения	1	8
<b>2.3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
2.3.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	0,5	3
2.3.2.	-обучение передвижению скользящим и ступающим шагам	0,5	2
2.3.3	-обучение поворотам на месте	0,25	1
2.3.4.	-обучение спускам в основной стойке	0,25	1
2.3.5	- обучение подъемам, ступающим и скользящим шагом	0,25	2
2.3.6	- обучение торможению палками и падением	0,25	1
<b>2.4.</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>III</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО (ч)</b>		<b>104 часа</b>	

## Учебный план для СОГ-2 года обучения

№	Содержание	СОГ 2 г. об. (кол-во часов)	
		Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>-</b>
1.1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	1	-
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	2	-
1.3.	Мази и парафины. Основы техники передвижения на лыжах	1	-
1.4.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и равновесия	1	-
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>88</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>6</b>	<b>52</b>
2.1.1	-организующие команды и приёмы	1	2
2.1.2.	-комплексы утренней зарядки	1	2
2.1.3.	- упражнения с предметами	1	4
2.1.4.	-упражнения без предметов	1	4
2.1.5.	-бег	1	10
2.1.6.	-подвижные и спортивные игры	1	30
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
2.2.1.	-упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и координации	1	4
2.2.2	- передвижение на лыжах различными ходами	1	6
2.2.3	-игровые упражнения	1	8
<b>2.3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
2.3.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	0,5	3
2.3.2.	- обучение попеременному двухшажному и одновременному одношажному и двухшажному ходам	0,5	3
2.3.3	-обучение поворотам в движении	0,25	1
2.3.4.	-обучение спускам в низкой стойке	0,25	1
2.3.5	-обучение подъемам «лесенкой» и «ёлочкой»	0,25	1
2.3.6	- обучение торможению «плугом»	0,25	1
<b>2.4.</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>III</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО (ч)</b>		<b>104 часа</b>	

## Содержание рабочей программы

(Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения).

### Раздел 1. Основы знаний (16 часов):

*Теория - 5 часов.*

1.1. Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение лыж. История Олимпийских игр. (2 часа);

1.2. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня. Оказание первой помощи при травмах. (2 часа);

1.3 Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.(1 час);

*Теория в ходе учебно-тренировочных занятий — 11 часов.*

### Раздел 2. Практическая подготовка (88 часов).

#### 2.1.Общая физическая подготовка (ОФП) (52 часа).

2.1.1. Строевые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

(Теория — 1 час; практика — 2 часа).

2.1.2.Комплексы утренней зарядки (приложение № 2).

(Теория — 1 час; практика — 2 часа).

2.1.3.Упражнения с предметами: комплекс упражнений с обручем; комплекс упражнений в парах с мячом; комплекс упражнений с гимнастическими палками; комплекс упражнений с гимнастической скакалкой (приложение № 1).

(Теория — 1 час; практика — 4 часа).

2.1.4.Упражнения без предметов: основные положения рук; движение руками в различных плоскостях; основные движения туловищем; ОРУ в движении по кругу; комплекс упражнений на формирование осанки. ( приложение № 1).

(Теория — 1 час; практика — 4 часа).

**Бег** : обычный медленный бег; бег с изменением направления (змейкой, по кругу, спиной вперед); бег с высоким подниманием бедра; челночный бег 3 x 10 м; бег в сочетании с ходьбой ; шестиминутный бег; бег 30 м с высокого старта.

**(Теория — 1 час; практика — 8 часов).**

**2.1.5.Подвижные и спортивные игры.** «У медведя во бору», «Птицелов», «Почта», «Лапта», «Гуси» и др. (приложение № 3)

**(Теория — 1 час; практика — 32 часа).**

## **2.2 Специальная физическая подготовка ( 18 часов)**

**2.2.1.Упражнения для развития быстроты, гибкости, равновесия:** комплекс упражнений для развития быстроты способствуют развитию скоростно - силовой подготовки лыжника; комплекс упражнения для развития гибкости направлен на развитие эластичности мышечно - связочного аппарата на умение чередовать напряжение с расслаблением, комплекс упражнений на развитие равновесия направлены на совершенствование органа равновесия - вестибулярного аппарата (**приложение № 1**).

**(Теория — 1 час; практика — 4 часа).**

**2.2.2.Передвижение на лыжах:** передвижение ступающим и скользящим шагом.

**(Теория — 1 час; практика — 6 часов).**

**2.2.3.Игровые упражнения** направлены на внимательность при выполнении упражнений, на совершенствование двигательной активности ребёнка: «Качели», «Мяч», «Погремушки», «Матрёшки», «Петрушка», «Велосипед» и др.(**приложение № 1**).

**(Теория — 1 час; практика — 8 часов).**

## **2.3.Техническая подготовка (10 часов).**

**2.3.1.Имитационные, прыжковые упражнения:** на одной и обеих ногах; на месте ; с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; со скакалкой; через качающуюся скакалку; многоскоки с ноги на ногу; в длину и высоту с места.

**(приложение № 1).(Теория — 0,5 часа; практика — 3 часа).**

**2.3.2. Обучение передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом.**

Освоение ступающего шага происходит через выполнение подводящих упражнений (с опорой на палки и без): перенос веса тела с лыжи на лыжу, поочерёдное поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание вправо и влево, поднятие лыж и переступание их носками в сторону и обратно и т.д. Обучение скользящему шагу происходит через комплексы специальных упражнений с необходимым освоением основных элементов: отталкивание(туловище, бедро, голень — прямая линия; подседание; одноопорное скольжение, перекат). (**приложение № 4**).(Теория — 0,5 часа; практика — 2 часа).



**2.3.3 Обучение поворотам** на месте . Применяются три группы поворотов: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, тоже через лыжу вперед или назад; поворот прыжком - с опорой и без опоры на палки (**приложение № 4**).

(Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).

**2.3.4 Обучение спускам** в основной стойке. При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске. (**приложение № 4**).

(Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).

**2.3.5 Обучение подъёмам** ступающим, скользящим шагом надо выполнять на не разбитой лыжне с хорошей опорой для палок. (**приложение № 4**).

(Теория — 0,25 часа; практика — 2 часа).

**2.3.6 Обучение торможению** палками, падением. Уверенное владение всеми способами торможения позволяет осмысленно регулировать скорость спуска и своевременно останавливаться в нужное время и в желаемом месте. (**Приложение № 4**).

(Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).

## **2.4. Контрольные упражнения (4 часа):**

### **Виды контрольных упражнений:**

- подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперед, не сгибая ног в коленях (стоя),
- бег 30 м с высокого старта.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

### **спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения**

В результате освоения программного материала, по лыжным гонкам учащиеся должны:

#### **Знать/ понимать:**

- краткие исторические сведения о возникновении физической культуры у древних людей; возникновении лыж;
- историю Олимпийских игр;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
- правила личной гигиены и значение режима дня;
- оказание первой помощи при травмах;
- лыжный инвентарь, уход за ним;
- правила проведения эстафет и подвижных игр.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие быстроты, гибкости и равновесия;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- играть в эстафеты и подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- передвигаться на лыжах по равнинной местности;
- преодолевать спуски и подъемы.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- безопасное поведение во время учебно-тренировочных занятий;
- правила личной гигиены, режима дня;
- оказывать первую помощь при травмах;
- подбирать, хранить, ухаживать за лыжным инвентарем.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся заключается в выполнении контрольных упражнений по общей физической подготовке.

**Контрольные упражнения  
по общей физической подготовке  
на спортивно-оздоровительном этапе 1-го года обучения**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0

## **(Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения).**

### **Раздел 1. Основы знаний (16 часов):**

#### ***Теория - 5 часов.***

**1.1.** Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх (1 час);

**1.2.** Техника безопасности на занятиях. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. (2 часа);

**1.3** Мази и парафины. Основы техники передвижения на лыжах (1 час);

**1.4.** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и равновесия (1 час).

**Теория в ходе учебно-тренировочных занятий — 11 часов.**

### **Раздел 2. Практическая подготовка (88 часов).**

#### ***2.1.Общая физическая подготовка (ОФП) (52 часа)***

**2.1.1. Организующие команды и приемы:** повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**(Теория — 1 час; практика — 2 часа).**

**2.1.2.Комплексы утренней зарядки (приложение № 2).**

**(Теория — 1 час; практика — 2 часа).**

**2.1.3.Упражнения с предметами:** комплекс упражнений с обручем; комплекс упражнений в парах с мячом; комплекс упражнений с гимнастическими палками; комплекс упражнений с гимнастической скакалкой (приложение № 1).

**(Теория — 1 час; практика — 4 часа).**

**2.1.4.Упражнения без предметов:** основные положения рук; движение руками в различных плоскостях; основные движения туловищем; ОРУ в движении по кругу; комплекс упражнений на формирование осанки. (приложение № 1).

**(Теория — 1 час; практика — 4 часа).**

**2.1.5.Бег :** низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10 м, бег с изменением темпа.

**(Теория — 1 час; практика — 10 часов).**

**2.1.6. Подвижные и спортивные игры.** «Пчелки и ласточки», «Палочка-выручалочка», «Штандр. Мяч вверху», «Ловишки в кругу», «У медведя во бору», «Птицелов», «Почта», «Лапта», «Гуси» и подвижные игры на лыжах: лыжная эстафета, догонялки, «По местам», «У какой ёлки меньше ветвей», «Шире шаг», «Кто дальше», «Кто быстрее» и др.. (приложение № 3)

(Теория — 1 час; практика — 30 часов).

## **2.2 Специальная физическая подготовка (18 часов)**

**2.2.1. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и координации:** комплекс упражнений для развития быстроты способствуют развитию скоростно - силовой подготовки лыжника; комплекс упражнения для развития гибкости направлен на развитие эластичности мышечно - связочного аппарата на умение чередовать напряжение с расслаблением. Упражнения на развитие координации направлены на совершенствование органа равновесия - вестибулярного аппарата (приложение № 1).

(Теория — 1 час; практика — 4 часа).

**2.2.2. Передвижение на лыжах различными ходами:** передвижение на лыжах попеременному двухшажному и одновременному одношажному и двухшажному ходам

(Теория — 1 час; практика — 6 часа).

**2.2.3. Игровые упражнения** направлены на внимательность при выполнении упражнений, на совершенствование двигательной активности ребёнка: «Качели», «Мяч», «Погремушки», «Матрёшки», «Петрушка», «Велосипед» и др. (приложение № 1).

(Теория — 1 час; практика — 8 часов).

## **2.3. Техническая подготовка (10 часов).**

**2.3.1. Имитационные, прыжковые упражнения:** на месте и с поворотами на 90° и 100°; по разметкам; через препятствия; со скакалкой; многоскоки с ноги на ногу; в длину с места; в высоту с прямого разбега, согнув ноги. (приложение № 1).

(Теория — 0,5 часа; практика — 3 часа).

**2.3.2. Обучение попеременному двухшажному и одновременному одношажному и двухшажному ходам.** Попеременный двухшажный ход — универсальный классический способ передвижения на лыжах. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных толчков палками разноимёнными руками. **Одновременный одношажный ход** — один из самых скоростных. Палки выносятся вперёд до начала толчка ногой, толчок руками выполняется сразу после отталкивания ногой — основной вариант шага. Скоростной вариант: палки выносятся вперёд одновременно с толчком ногой, а отталкивание палками выполняется после небольшого скольжения. **Одновременный двухшажный ход:** цикл движения хода состоит из двух скользящих

шагов и одновременного отталкивания руками на второй шаг. (приложение № 4). (Теория — 0,5 часа; практика — 3 часа).

**2.3.3.Обучение поворотам** в движении. Повороты в движении состоят из: переступания с внутренней и наружной лыжи; руление — упором «плугом» и т.д.(приложение № 4).

(Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).

**2.3.4.Обучение спускам** в низкой стойке При низкой стойке колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. Лыжник в этой стойке принимает достаточно обтекаемое положение . (приложение № 4).

(Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).

**2.3.5.Обучение подъёмам** : «лесенкой» - выполняют несколько приставных шагов внизу у подножия горы и сразу продолжают подъем по склону с хорошей опорой на палки. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны ;«ёлочкой» - лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж.

(приложение № 4).

(Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).

**2.3.6.Обучение торможению «плугом».** При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка "подкинув" тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

(приложение № 4).

(Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).

## **2.4. Контрольные упражнения (4часа):**

### Виды контрольных упражнений:

- подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперед, не сгибая ног в коленях (стоя),

- бег 30 м с высокого старта.

Перечень упражнений для приема в группу базового уровня- 1 г.об..

- бег 30 м,
- прыжок в длину с места,
- метание теннисного мяча с места.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**  
**спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения**

В результате освоения программного материала по лыжным гонкам учащиеся должны:

**Знать/ понимать:**

- историю развития лыжного спорта;
- российских лыжников-призёров Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
- основные правила закаливания организма;
- режим тренировочных занятий и отдыха;
- значение питания и самоконтроля в жизни спортсмена;
- оказание первой помощи при травмах;
- значение лыжных мазей и парафинов;
- основы техники способов передвижения на лыжах;

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие силы, быстроты, гибкости и равновесия;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- передвигаться на лыжах по равнинной местности;
- преодолевать спуски и подъемы.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- безопасное поведение во время учебно-тренировочных занятий;
- правила питания и самоконтроля, закаливания организма,

–подбирать, хранить, ухаживать за лыжным инвентарем.

**Контрольные упражнения**  
**по общей физической подготовке**  
**на спортивно-оздоровительном этапе 2-го года обучения**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	6,8-6,6	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8

**Нормативы**  
**по общей и специальной физической подготовке**  
**для приема на базовый уровень 1-го г.об.**

№	Физическое качество		Мальчики	Девочки
1	Быстрота	Бег 30 м	не более 6,8 с	не более 7,0 с
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 110 см
		Метание теннисного мяча с места	не менее 14 м	не менее 10 м

## Перечень информационного обеспечения

### Для тренеров-преподавателей:

- Бутин И.М. , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003; -192 с.
- Ермолаев Ю.А., Возрастная физиология, СпортАкадмПресс, 2001 г., - 444 с.
- Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. «Примерная программа для системы доп. образования детей по лыжным гонкам», изд-во «Советский спорт», М.-2005 г. 2 экз., - 72 с.
- Китманов В.А., «Физиолого-педагогическое обоснование использования физических нагрузок для детей школьного возраста в период летней оздоровительной кампании», Тамбов-2011 г., -55 с.
- Коданев Л.Н., «Поиск путей повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей школьного возраста», Тамбов-2003 г., -24 с.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., «Планирование и организация занятий», Дрофа-М. 2006 г., -336 с.
- Копс К.К. «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969; -104 с.
- Кузьмин Н.И., «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г., -200 с.
- Кузьмин Н.И., Огольцов И.Г. «На лыжне», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1969 г., - 208 с.
- Манжосов В.Н. «Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ; -96 с.
- Мейксона Г.Б., Богданова И.Г., «Оценка техники движений на уроках физической культуры, Просвещение-М. 1975 г., -96 с.
- Раменская Т.И., «Специальная подготовка лыжника», изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001;-228 с.
- Раменская Т.И., «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999; -264 с.
- Романина Л.А., «Летний отдых и оздоровление детей и подростков в Тамбовской области», Тамбов, 2001 г., -126 с.
- Скачков И.Г., «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе», «Просвещение», М. 1991 г., -64 с.
- Скороходов Н.М., Еремин И.В., «Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков», Тамбов, 1985 г., -22 с.
- Скороходов Н.М. «Эстафета поколений», Тамбов, 2007 г., -120 с.
- Столяров В.И., Суханин В.П., Логунов В.И., «Олимпийский урок-час здоровья», М. 2011 г.,-236 с.
- Чукардин, Г.Б. Барышников А.Н. «Лыжный спорт (лыжные гонки)», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1976 г., 49 с.
- Щеголев В.В., «Психологические аспекты деятельности преподавателя



физвоспитания», Тамбов-2002 г., -10 с.

### **Для учащихся:**

- Агапова И.А., Давыдова М.А., «Профилактика вредных привычек», изд-во «Планета», М.2011 г., -255 с.
- Кербицкова Н.Л., «Сценарии новогодних праздников», изд-во «Педагогическое общество России», М.-2007 г., -80 с.
- Ли В.А., Ли К.В. , «Наркотики -трагедия для родителей, беда общества», Москва-2001 г., -152 с.
- Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громач Е.С., «Спортивные праздники круглый год», изд-во «МарТ», Ростов н/Д-2004 г., -288 с.
- Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т., «Твой Олимпийский учебник», изд-во «Физкультура и спорт», М.-2004 г., -144 с.
- Тихомирова Е.М. «Сценарии школьников праздников», изд-во «Экзамен», М.-2006 г., -320 с.
- Фатеева Л., «Подвижные игры для школьников», изд-во «Академия развития», Ярославль-2008 г., -192 с.

### **Презентации на тему:**

- «Зимние виды спорта»
- «Значение утренней гимнастики»
- «Лыжные хода»
- «Мы идем в поход»

## **Перечень Интернет-ресурсов.**

- [sdushor-kotovsk.68edu.ru/](http://sdushor-kotovsk.68edu.ru/)
- сайт Федерации лыжных гонок России ([flgr.ru](http://flgr.ru));
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/> )
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области ([obraz.tmbreg.ru](http://obraz.tmbreg.ru) )
- сайт отдела образования администрации г.Котовска ([kotovskobraz.68edu.ru](http://kotovskobraz.68edu.ru) )
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» (<http://www.centri-antipav.ru>)
- сайт Министерства спорта РФ ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
- сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области ([ski-tambov.ru](http://ski-tambov.ru));
- <https://www.facebook.com/>