

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Заводоуковского городского округа  
«Новозаимская средняя общеобразовательная школа имени  
Героя Советского Союза В.М.Важенина»

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании методического  
объединения классных  
руководителей  
Протокол №4  
от «31»августа 2020г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора по УВР  
*И.Р.Рычкова*  
«31»августа2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
*И.И.Тараканова*  
«31»августа 2020г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**Спортивная секция**  
**«Лыжная подготовка»**

**Руководитель:** Е.В.Деменчук  
учитель физической культуры  
Программа модифицированная,  
составлена на основе авторской программы  
учителя физической культуры Наумовой О.В.  
МБОУ «СОШ с УИОП №2» Московской области

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа по «Лыжным гонкам» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Данная программа актуальна, так как способствует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него потребность в двигательной активности, дать необходимые знания, сформировать умения и навыки сохранения здоровья и научить использовать их в повседневной жизни. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача спортивной секции «Лыжные гонки» – выявить и развивать спортивные наклонности у детей школьного возраста. Также следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий сформируют у детей устойчивый интерес к посещению данной спортивной секции.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данной секции допускаются обучающиеся в возрасте от 7 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

**Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:**

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

**Цели программы:**

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

**Для реализации данной цели решаются следующие задачи:**

**Детская группа (7-12 лет):**

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики);
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

### **Подростковая группа (13-17 лет):**

- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую работоспособность (выносливость);
- совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);
- овладеть основами тактики лыжника гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.

Рабочая программа «Лыжные гонки» составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

### **Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:**

#### **1. Подготовительный:**

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

#### **2. Соревновательный:**

- лыжный спорт (январь – март)

#### **3. Переходный:**

- легкая атлетика (март – май)

**Основной формой обучения** являются групповые учено-тренировочные занятия.

### **Знать / понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

### **Ожидаемые конечные результаты:**

1. Улучшение состояния здоровья детей и подростков;
2. Обеспечение содержательного досуга детей и подростков;
3. Рост популярности лыжных гонок, как массового вида спорта;
4. Формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами;
5. Рост мастерства лыжников и обеспечение успешного выступления команд в проводимых соревнованиях.

### *Содержание программы.*

#### **1. Развитие лыжного спорта в России.**

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

#### **2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.**

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

#### **3. Основы техники лыжника-гонщика.**

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

#### **4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.**

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

#### **5. Правила техники безопасности.**

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

## **6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.**

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

## **7. Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

## **8. Специальная физическая подготовка.**

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

## **9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.**

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

## **10. Участие в соревнованиях.**

Школьных, районных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

## **11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.**

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

### **Практическая направленность:**

Подготовка команды воспитанников и её участие в районных и областных и российских соревнованиях по лыжным гонкам.

Подготовка лыжников это многолетний труд, она должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями ребёнка и принципами и закономерностями становления спортивного мастерства. Вся многолетняя подготовка подростков начинается с проявления интереса к лыжным гонкам, отбора одаренных в спортивном отношении подростков и с изучения их индивидуальных особенностей и функциональных возможностей. После отбора и комплектации группы (школьной секции и ДЮСШ), воспитанники приступают к систематическим занятиям, основное внимание уделяется изучению индивидуальных особенностей юных лыжников: функциональных возможностей; переносимости различных по характеру, объему и интенсивности нагрузок; способности к быстрому восстановлению; волевых качеств и др. Кроме того, изучается и анализируются бытовые условия семьи воспитанников, материальную обеспеченность, отношение родителей к занятиям их ребенка лыжным спортом. Одновременно поддерживается тесный контакт с учителями общеобразовательных предметов и постоянно анализируются успехи в учебе школьников, занимающихся в группе лыжного спорта. На основании тщательного изучения учеников устанавливаются цели подготовки и сроки их достижения.

**Подготовительный период** тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительный период. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д. Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа.

**1-й этап**- весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных лыжников продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

**2-й этап**- летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной

нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений. Однако увеличение общей интенсивности нагрузки происходит несколько медленнее и чуть отстает от кривой роста объема. Это принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленных задач. Такое повышение может иногда достигать околопредельных величин, что допустимо только на основе высокого уровня ОФП. Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, но задача удержания достигнутого уровня основных физических качеств (средствами ОФП) должна быть решена полностью и снижение достигнутого уровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств ОФП.

На двух первых этапах подготовительного периода лыжники принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня ОФП, а также по специальной подготовленности. Обычно уровень развития специальных качеств определяется по результатам соревнований на лыжероллерах, в беге по пересеченной местности, в смешанном передвижении (бег + имитация попеременного двухшажного хода в подъемы) - все это проводится на различных стандартных дистанциях. Кроме того, уровень развития специальных качеств оценивается по результатам имитации в подъемы (на отрезках).

**3-й этап**- зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий (времени установления снежного покрова в данной местности) и квалификации лыжников (сильнейшие лыжники выезжают на первый снег в северные и восточные районы) сроки начала зимнего этапа различны. В средней полосе он обычно начинается в третьей декаде ноября или чуть позже. Оканчивается зимний этап обычно в конце декабря - начале января с началом основных соревнований сезона. Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации лыжников. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию лыжники достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является передвижение на лыжах. Лыжники на этапе выполняют наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости: интенсивность нагрузки несколько снижается. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения спортивной формы. Одновременно решаются и задачи обучения (подростков, юношей и лыжников-новичков) и совершенствования техники способов передвижения на лыжах (у сильнейших спортсменов). За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, лыжники, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, "чувство" лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировках обучению и совершенствованию техники отводится значительная часть

времени (в зависимости от возраста и квалификации). Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

**Соревновательный период** (с 1 января по 15 апреля) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Порой в календарном плане нет одинаковых интервалов между рядом соревнований. Кроме того, на отдельных стартах перед лыжником не ставится цель - показать наивысший результат, поэтому перед спортсменом стоит сложная задача - спланировать свою подготовку так, чтобы на общем фоне спортивной формы добиться ее наивысшего подъема именно в дни основных соревнований. Иногда между ответственными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных соревнованиях длительного зимнего сезона. По существу, спортсмен должен находиться в спортивной форме 3,5 месяца. Важно, чтобы процесс сохранения спортивной формы и ее наивысших подъемов был управляемым, что обеспечивается вдумчивой, кропотливой совместной работой ученика и тренера. Хорошее знание своих возможностей и особенностей в подготовке обеспечит лыжнику высокие и стабильные результаты как на протяжении всего сезона, так и в течение ряда лет.

**Переходный период** продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода.

Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой. Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер.

Максимальная продолжительность реализации учебной программы-8 лет и осуществляется в период с 9 до 18 лет. Учебный процесс на отделении делится на три этапа, в зависимости от возраста и физической подготовки:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	1	2	3	1	2	3
Бег 60м (сек)	10,4	10,2	9,7	10,8	10,4	10,0
Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	170	180	190
Бег 1000 м. (сек)	3.45	3.30	3.20	4.15	4.00	3.50
Челночный бег 3x10м (сек)	8,8	8,5	8,3	9,3	9,0	8,7
Кросс 2 км 3 км		12,00	11,30		9,50	9,20
Лыжи, классические ходы 3 км (мин. сек.) 5 км 10 км	0.17.00	0.14.00 0.29.00	0.20.30 0.43.00	0.20.00	0.17.00 0.28.00	0.14.00 0.23.00
Лыжи, коньковые ходы 3 (км, сек) 5 (км, сек) 10 (км сек)	0.15.00 0.23.30	0.20.00 0.40.00	0.18.00 0.35.00	0.18.00 0.35.00	0.16.00 0.26.00	0.13.00 0.21.00

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных  
лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки.**

<b>Зона интенсивности</b>	<b>Интенсивность нагрузки</b>	<b>% от соревновательной скорости</b>	<b>ЧСС уд\мин.</b>
4	максимальная	106<	185<
3	высокая	91 - 105	175 - 184
2	средняя	76 - 90	145 - 174
1	низкая	75	144>

**Практическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка.**

**I Строевые упражнения.**

Повороты в движении, перестроения в 2,3 шеренги. Перестроение в колонны по 2,3,4 и т.д.

**II Общеразвивающие упражнения без предметов.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

**III Общеразвивающие упражнения с предметами.**

- Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед.
- Упражнения с малыми мячами.

#### II. **Акробатические упражнения.**

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.
- Длинный кувырок вперед.
- Кувырки назад.
- Соединение нескольких кувырков.

#### V. **Подвижные игры и эстафеты.**

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### VI. **Легкоатлетические упражнения.**

- Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Тройной прыжок с места. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

#### VII. **Спортивные игры.**

Ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол (по упрощенным правилам).

#### VIII. **Лыжи.**

- Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

#### IX. **Упражнения для развития быстроты.**

- Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°.  
Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.
- Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость).
- Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

#### Х. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков.

#### ХI. **Упражнения для развития специальной выносливости.**

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
- Переменный бег (несколько повторений в серии).
- Кроссы с переменной скоростью.
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

#### ХII. **Упражнения для развития ловкости.**

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

**Контрольные переводные испытания** проводятся с учетом возрастных особенностей.

Кол-во часов	План	Факт	Тема урока	Элементы содержания	Контроль двигательных действий
2			Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. ОФП  СФП	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.  Значение ОФП как основы спортивного совершенства.  Связь ОФП с СФП.	
2			Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника.  ОФП  СФП	Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма.  ОРУ без предметов.  Значение СФП для развития специфических двигательных качеств.	
2			Основы техники лыжных гонок  ОФП	Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика.  ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч).	
2			Основы техники лыжных гонок  ОФП	Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.  ОРУ на гимнастической лестнице.	
2			Основы методики обучения техники и	Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании	

			<p>тактики лыжника</p> <p>ОФП</p>	<p>техники движений основных лыжных ходов.</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке.</p>	
2			<p>Основы методики обучения техники и тактики лыжника</p> <p>ОФП</p>	<p>Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.</p> <p>Строевые упражнения.</p>	
2			<p>Правила техники безопасности и оказание ПМП</p> <p>ОФП</p>	<p>Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.</p> <p>Упражнения на развитие скорости.</p>	
2			<p>Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.</p> <p>ОФП</p>	<p>Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.</p> <p>Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.</p> <p>Скоростно-силовые упражнения.</p>	
2			<p>Правила соревнований</p> <p>ОФП</p>	<p>Порядок старта и расчет «чистого» времени.</p> <p>Упражнения на равновесие и координацию движений.</p>	

2			Общая физическая подготовка	Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений).	
2			Специальная физическая подготовка. ОФП	Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнения на расслабление и восстановление мышц	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Упражнение на развитие общей выносливости.	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Классификация техники передвижения на лыжах. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Строевые упражнения на лыжах. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.	
5			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).	
5			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Владение техникой движений основных лыжных ходов. Строевые упражнения на	

			СФП	лыжах.	
5			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Техника подъема в гору. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	
5			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Техника спуска с горы. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	
5			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Владение техникой преодоления бугров и спусков. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Владение горнолыжной техникой. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнение на развитие общей выносливости.	
5			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).	
10			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	

10			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).	
5			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).	
10			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	
2			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Спортивные игры (баскетбол, футбол). Упражнения на расслабление и восстановление мышц	
5			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Подвижные игры, эстафеты. Упражнения на верхний плечевой пояс. развитие мышц поясничного отдела позвоночника.	
2			Участие в	Участие в школьных, районных соревнованиях –	

			соревнованиях.	согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.	
3			Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.	Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов.	

### Литература:

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 2001.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 2009.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 2010.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2006.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2000.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2001.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 2011.
8. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 2008.
9. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2000.
10. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2012.
11. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 2010.
12. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 2010.
13. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 2005.