

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ»  
протокол № 2  
от «14» января 2025г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ»  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ»  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДЮСШ»

  
В.В. Рак  
приказ от 15 января 2025 № 7

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДЮСШ»

В.В. Рак  
приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДЮСШ»

В.В. Рак  
приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Введение в лыжные гонки»**  
**(Стартовый уровень)**  
Возраст обучающихся 6-10 лет.  
Нормативный срок реализации: 9 месяцев.

Составители:

Коптяева Е.В. - старший тренер-преподаватель по лыжным гонкам МАУДО «ДЮСШ»  
Лопатюк М.А. - зам. директора по УВР МАУДО «ДЮСШ»  
Докаленко А.А. - инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

2025 год  
г. Кандалакша

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Методическая часть программы	8
Комплекс организационно-педагогических условий	11
Список литературы	17
Приложения	19-50

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Введение в лыжные гонки (стартовый уровень)**» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 22.08.2023 №1303 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Содержание программы «Введение в лыжные гонки» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных лыжников и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса лыжников на стартовом уровне.

**Актуальность и новизна программы.** Лыжный спорт является самым массовым и популярным видом спорта в нашей стране. МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для работы отделения по лыжным гонкам для детей от 6 до 10 лет. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Данная программа разработана с учетом условий, созданных в школе для занятий лыжными гонками с обучающимися разного возраста, с учетом двигательного режима обучающихся в условиях Крайнего Севера.

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок реализации программы** – 9 месяцев.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что под влиянием занятий лыжными гонками развиваются и совершенствуются не только двигательные качества, но и вегетативные функции. Лыжные гонки требуют от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. На дистанции побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на лыжне, хорошо подготовленный технически и тактически. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с раннего возраста.

В основу учебной программы заложены следующие основополагающие принципы: **Принцип комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

**Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

**Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Объём программы и режим работы.** Программа обучения рассчитана на 216 часов, режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа - 30 минут).

В зависимости от периода подготовки учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

**Адресат программы** – дети 6-10 лет включительно. Приём детей в ДЮСШ производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

**Наполняемость групп** – минимальная наполняемость группы 12 человек, максимальная 14 человек.

**Цель программы.** Формирование интереса обучающихся к виду спорта «лыжные гонки» и обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

**Основными задачами реализации программы являются:**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о лыжных гонках, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в лыжных гонках;
- овладение техникой передвижений на лыжах классическими и коньковыми ходами;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям на лыжах, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.

**Развивающие:**

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость и выносливость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- обучение техники передвижения на лыжах и развитие координационных способностей.

**Воспитательные:**

- развитие у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества; умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по индивидуальным планам, участие в товарищеских играх, инструкторская и судейская практика обучающихся, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Минимальное количество обучающихся в группе 12 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 14 человек.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

### **Основными средствами обучения являются:**

- упражнения для изучения техники, тактики лыжников-гонщиков и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса.**

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения технических приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная практика.

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

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, лыжными гонками;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия лыжным спортом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в упражнениях на лыжах;
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи;
- получение удовлетворения от активной деятельности;
- развитие дружелюбных отношений и принятие помощи от взрослых и от сверстников;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

#### **Предметные результаты:**

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, техническое выполнение упражнений, а также их применение в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- умение применять специальную терминологию в лыжных гонках;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями на лыжах, на роллерах, на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- использование занятий лыжными гонками в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам;
- совместно с педагогом давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки, упражнения на равновесие, координацию и т.д.

**Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:**

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

**Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для лыжных гонок. Упражнения по СФП направлены на качественное выполнение подводящих упражнений и способов передвижения на лыжах, на удержание правильной осанки и понимание своего физического состояния, на умение подмечать свои ошибки и ошибки других воспитанников, на активизацию игровой деятельности, на умение передвигаться на лыжах скользящим шагом, подниматься в горку ступающим шагом, «лесенкой», «полу-ёлочкой» и боком, умение выполнять повороты на месте и переступанием.

В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые обязательно пригодятся юным лыжникам. Так, например, игра в ручной мяч и пионербол, развивают не только прыжковые навыки, но и выполняются такие упражнения, как ведение мяча, «жонглирование» мячом и т.д.

**Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 216 часов.**

**Стартовый уровень 6-10 лет.**

**Спортивно-оздоровительная группа.**

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	<b>1.1.</b> Вводное занятие.	1	1	-	
	<b>1.2.</b> Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1	1	-	опрос
	<b>1.3.</b> Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.	2	1	1	опрос

	<b>1.4. Гигиена, режим дня, врачебный контроль юного лыжника</b>	2	1	1	опрос
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>210</b>	<b>13</b>	<b>197</b>	
	<b>2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	<b>90</b>	
	<b>2.1.1.</b> Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств.	40	1	39	
	<b>2.1.2.</b> Основные виды движений	18	1	17	
	<b>2.1.3.</b> Подвижные игры и эстафеты	33	1	32	
	<b>2.1.4.</b> Упрощенные формы спортивных упражнений	3	1	2	
	<b>2.2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>57</b>	<b>3</b>	<b>54</b>	
	<b>2.2.1.</b> Знакомство с лыжным инвентарём	1	1	-	
	<b>2.2.2.</b> Передвижение на лыжах по равнинной местности, имитационные упражнения.	32	1	31	
	<b>2.2.3.</b> Различные виды ходьбы и бега, преимущественно направленных на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств	24	1	23	
	<b>2.3. Техническая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	
	<b>2.3.1.</b> Обучение общей схеме передвижений ступающим и скользящим лыжными ходами.	19	1	18	
	<b>2.3.2.</b> Развитие «чувства лыж», «чувства снега».	7	1	6	
	<b>2.3.3.</b> Способствовать овладению динамическим равновесием.	7	1	6	
	<b>2.3.4.</b> Обучение технике спуска с пологих склонов в различных стойках.	7	1	6	
	<b>2.3.5.</b> Обучение преодолению подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	7	1	6	
	<b>2.3.6.</b> Обучение поворотам на месте переступанием, способы торможения	7	1	6	
	<b>2.4. Контрольные упражнения и соревнования</b>				
	<b>2.4.1.</b> Участие в одном соревновании по лыжным гонкам на дистанциях 300-400-500 метров.	1		1	Участие
	<b>2.4.2.</b> Участие в соревнованиях по кроссу на дистанции 300-400-500 метров.	1		1	Участие
	<b>2.4.3.</b> Выполнение контрольных нормативов.	3		3	Участие
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	

В начале каждого занятия 5-8 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических и специальных физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку технических навыков и элементов в лыжных гонках.

Изучение теоретического материала осуществляется:

- в форме 4-5-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий;
- как самостоятельное теоретическое занятие;
- в процессе проведения практических занятий.

В период активного отдыха летом, для поддержания спортивной формы учащиеся самостоятельно по заданиям педагога выполняют комплекс физических упражнений.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема № 1.1. Вводное занятие.**

Теория – 1 час

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ. Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в МАУДО «ДЮСШ»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале и стадионе».

#### **Тема № 1.2. История развития лыжных гонок.**

Теория – 1 час. История возникновения лыж. Чемпионат мира по лыжным гонкам 2023 (Словения).

Кубок мира по лыжным гонкам 2023 (Финляндия).

#### **Тема № 1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.**

Теория – 1 час. Практика – 1 час.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем. Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём. Показ и выполнение элементов передвижения на лыжах по лыжне и без лыжни.

#### **Тема № 1.4. Гигиена, режим дня, врачебный контроль юного лыжника.**

Теория – 1 час. Практика – 1 час.

Правила ухода и гигиенические требования к спортивной форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка лыжника. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям лыжными гонками.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Врачебный контроль.

### **Практическая подготовка**

#### **Тема № 2.1. Общая физическая подготовка. (Теория 4 часа, практика 90 часов).**

*2.1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств.*

Теория – 1 час.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «общая физическая подготовка».

Практика – 39 часов.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками.

Разучивание и выполнение упражнений для ног: махи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с резиновыми амортизаторами, лыжными палками, мячами.

*2.1.2. Основные виды движений.*

Теория – 1 час.

Практика – 17 часов.



Основные виды движений: ходьба различной интенсивности с предметами и без предметов, разновидности бега, прыжки (на одной, на двух ногах) в различных направлениях, метание теннисного мяча, лазание, упражнения на равновесия, координацию.

Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

#### *2.1.3. Подвижные игры и эстафеты.*

Теория - 1 час.

Практика - 32 часа.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

#### *2.1.4. Упрощенные формы спортивных упражнений.*

Теория - 1 час.

Практика - 2 часа.

Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию.

### **Тема № 2.2. Специальная физическая подготовка.**

Теория - 3 часа.

Практика - 54 часа.

#### *2.2.1. Знакомство с лыжным инвентарем*

Теория - 1 час.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками. Транспортировка лыжного инвентаря, правила ухода за лыжами, их хранение, смазка лыжного инвентаря.

#### *2.2.2. Передвижение на лыжах по равнинной местности, имитационные упражнения.*

Теория - 1 час.

Практика - 31 час.

Понятие основной стойки лыжника. Имитационные упражнения на месте и в движении без лыжных палок и с ними.

*2.2.3. Различные виды ходьбы и бега, преимущественно направленные на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств.*

Теория - 1 час.

Практика - 23 часа.

Различные виды ходьбы (скандинавская ходьба с палками и без них) и бега, упражнения на координацию движений, укрепление мышечного корсета, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, силы, быстроты, преимущественно направленные на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств, передвижение на лыжах по равнинной местности.

### **Тема № 2.3. Техническая подготовка.**

Теория - 6 часов.

Практика - 48 часов.

#### *2.3.1. Обучение общей схеме передвижений ступающим и скользящим лыжными ходами.*

Теория - 1 час.

Практика - 18 часов.

Понятие классического и конькового способов передвижения на лыжах. Целостное освоение ступающего шага, владение одноопорным (свободным) скольжением, согласованного толчками и махами руками и ногами.

#### *2.3.2. Развитие «чувства лыж», «чувства снега».*

Теория - 1 час.

Практика - 6 часов.

Формирование рефлексов, соответствующих новой лыжной среде, овладение специфическими для лыжниками движениями в условиях единой биомеханической системы (лыжник-лыжи-палки).

### *2.3.3. Овладение динамическим равновесием.*

Теория - 1 час.

Практика - 6 часов.

Движения, способствующие специфической координации, постепенное повышение координационных способностей.

### *2.3.4. Обучение технике спуска с пологих склонов в различных стойках.*

Теория - 1 час.

Практика - 6 часов.

Разучивание и выполнение упражнений в различных стойках без лыжни, в лыжне, с резиновым амортизатором, демонстрация стойки лыжника на рисунках, видеороликах.

### *2.3.5. Обучение преодолению подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».*

Теория - 1 час.

Практика - 6 часов.

Разучивание выполнения упражнений приставными шагами, правым и левым боком на месте без лыж, на лыжах, на подъемах малой крутизны.

### *2.3.6. Обучение поворотам на месте переступанием.*

Теория - 1 час.

Практика - 6 часов.

Разучивание выполнения упражнений на месте, без палок, с палками, на равнине, небольшом склоне. Выполнение техники торможения на пологом склоне с разведением угла лыж.

## **Тема 2.4. Контрольные упражнения и соревнования.**

**Практика - 5 часов.**

*2.4.1. Участие в одном соревновании по лыжным гонкам на дистанциях 300-400-500 метров.*

Практика - 1 час.

*2.4.2. Участие в соревнованиях по кроссу на дистанции 300-400-500 метров.*

Практика - 1 час.

*2.4.3. Выполнение контрольных нормативов.*

Практика - 3 часа.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Календарный учебный график, включающий месяц, число, форму проведения занятия, количество часов занятия, тему, место проведения занятия в соответствии с календарными датами текущего учебного года.

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ** **Материально-техническое обеспечение**

Спортивные залы и спортивные сооружения на открытом воздухе (стадионы, футбольные поля и др.) для проведения занятий с обучающимися должны быть с хорошей освещенностью и вентиляцией. Игровое покрытие ровное и безопасное.

## ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Наименование	Количество
Комплект спортивной формы для лыжников: лыжи, лыжные палки, ботинки	14
Лыжероллеры	14
Мяч медбол Атеми 5 кг	2
Секундомер электронный	1
Стол для подготовки лыж	1
Свисток судейский	1
Скакалка	14
Гимнастический коврик	7
Мяч баскетбольный	1
Мяч футбольный	1
Мяч теннисный	5
Сетка волейбольная	1
Экспандер лыжника	14

### Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).
- обучающие DVD методические материалы.

### Кадровое обеспечение:

- тренер-преподаватель, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями лыжных гонок, стремящийся к профессиональному росту.

### Гигиенические требования к проведению занятия:

- лыжный стадион должен соответствовать требованиям СП 1.2.3685-21

## Информационно-методическое обеспечение.

### Особенности проведения занятий на стартовом уровне.

На этом уровне стоят задачи укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики. Осуществляется принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

При подготовке применяются различные способы и методы тренировок, а также упражнения из других видов спорта (баскетбол, гандбол, футбол, велосипедный спорт, плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом уровне не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике выполнения упражнений лыжника используется большое количество различных подготовительных упражнений. Необходимо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На данном уровне можно привлекать обучающихся к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

### **Основной методический инструментарий.**

**Для реализации программы используются следующие методы и формы:**

- 1. Равномерный** - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.
- 2. Переменный** - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода являются лыжные гонки.
- 3. Повторный** - разновидность прерывистой работы, имеющей место в этом виде спорта, используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.
- 4. Интервальный** - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму обучающихся восстанавливаться).
- 5. Сопряженный** - особенно важен в работе с обучающимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.
- 6. Круговой** - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у обучающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.
- 7. Многократного повторения** - серийное повторение упражнений: две-три серии по 5-6 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.
- 8. Повторение упражнений** может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных лыжников сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.
- 9. Игровой** - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.
- 10. Соревновательный** - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.
- 11. Словесные и сенсорные методы** предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;

- просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований;
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, бордов, специальной разметки лыжного стадиона).

**12. Эвристические:** эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

### **Диагностика результативности образовательного процесса. Система оценки и фиксирования образовательных результатов. Диагностика и контроль обучения**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Система мониторинга разработана по видам контроля.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящая диагностика	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, Выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого обучающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
Промежуточный контроль	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты по ОФП	Ноябрь-декабрь
Итоговая диагностика	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы.	Май

**Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности обучающихся к освоению содержания материала стартового уровня программы)**

Параметры	Стартовый уровень
<b>1. Первоначальные умения и знания обучающихся, связанные с предстоящей деятельностью.</b>	Заинтересованность в занятиях. Обучающийся определился в выборе вида спорта. Обучающийся имеет большую мотивацию к занятиям.
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется. Имеет небольшие знания по истории спортивного движения. Имеет знания по истории развития лыжных гонок. Знает победителей чемпионатов Мира и Европы.
<b>2. Проверка физической готовности.</b>	Слабая физическая подготовка. Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно». Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично».
<b>3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки по лыжным гонкам).</b>	Не имеет навыков. Имеет несложные навыки по технической подготовке. Имеет отличные навыки по технической подготовке.

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
<b>Высокий уровень</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение обучающимися более 80% содержания образовательной программы.
		Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
<b>Средний уровень</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение обучающимися более 70% содержания образовательной программы.
		Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
<b>Низкий уровень</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.
		Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	<b>Практические умения и навыки</b>	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

### **Критерии оценки теоретических знаний и практических умений обучающихся:**

При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

#### **«Знания»:**

*«низкий уровень»* - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь тренера-преподавателя;

*«средний уровень»* - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

*«высокий уровень»* - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по программе, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

#### **«Умения и навыки»:**

*«низкий уровень»* - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

*«средний уровень»* - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

*«высокий уровень»* - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагогов:

1. Алябьева Н.В. Научно-исследовательская работа студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания»: Учебное пособие. - Мурманск. 2005.
2. Алябьева Н.В. Развитие двигательных качеств у детей 4-7 года жизни Антропология детей и вопросы воспитания / Под ред. Б.А.Никитюка. А.И.Сабурцева Арзамас. 1992.
3. Алябьева Н.В., Рунова М.А., Кузнецова В.М. Особенности физического воспитания дошкольников в условиях Кольского Заполярья // Теория и практика физической культуры. - 1994. - №7.
4. Алябьева Н.В. Теория и методика физического воспитания и спорта. Мурманск МГНИ., 2001.
5. Антонов А.М. Игры в обучении передвижению на лыжах // Физическая культура школе. -1990. -№10. - С. 38-40.
6. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания Учебное пособие,- М., 1999.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие.- М.: Изд. пет; АКАДЕМИЯ.2000.
8. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Туманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999.
9. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века Пособие для исследователей и практических работников. / Авт,- сост.: 10.1 /Антонов М.П.Кузнецова. Т.Ф.Саулина. - М.: АРКТИ..2003.
10. Каменский Ю. На лыжах - вперёд! // Педагогический вестник. - 2001. - №4.
11. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Изд центр АКАДЕМИЯ, 2002.
12. Копторович М., Баженова Л. Лыжи в дошкольном возрасте // Дошкольное воспитание. - 2000. - №3. - С. 30-42.
13. Копе К.К. Упражнения и игры на лыжах.-М.: Физкультура и спорт. 1974.
14. Кудрявцев В. Физическая культура как средство развития здоровья ребёнка Обруч. - 2003. - №4. - С. 29-34.
15. Лыжный спорт и методика его преподавания. / Под ред. В.В.Фарбея. Г.В.Скорохватовой. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2003.
16. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. - 2-е изд., -М.: Физкультура и спорт, 1988 (Азбука спорта).
17. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И. Диагностика психомоторного развития детей дошкольного возраста // Проблемы и методы диагностики в педагогике, психологии и медицине. - С-116.: Образование, 1993.
18. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М Гумаинг. Изд. центр ВЛАДОС., 2001.
19. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
20. Рунова М. Особенности организации занятий по физической культуре Дошкольное воспитание. - 2002. - №9. - С. 42-50., №10. - С. 56-62.
21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. - М.: 11зд. центр АКАДЕМИЯ, 2001.
22. Шебеко В.И., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников - М.: АКАДЕМИЯ. 2000.
23. Шилова И. Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников в процессе занятий по физической культуре // Обруч. - 2001. - №3. - С. 17-21.

**Список литературы для родителей:**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение.,1987.
2. Змановский Ю. Воспитываем детей здоровыми //Дошкольное воспитание. 1988 №2. - С. 68-74.
3. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Обруч. - 2004. - №3. - С. 37.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Акопянц М.Б., Поливаев В.А. Сила плюс грация. Москва: ФИС, 1990. – 35 с.
2. Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений, Москва:ФИС, 1970. – 54 с.
3. Залесский М. З. Как стать сильным. Москва: РОСМЭН, 2000;
4. История лыжных гонок. // Интернет ресурс: <http://skisport.narod.ru>
5. Колесников А. Олимпийские игрища. – Москва: Эксмо, 2006;
6. Малов В. И. 100 великих спортивных достижений. – Москва: Вече, 2007;

**Перечень интернет-ресурсов:**

1. Сайт о лыжном спорте ([sport@morgin.ru](mailto:sport@morgin.ru));
2. История лыжного спорта <http://www.ski.ru>

**Контрольные нормативы****комплекс контрольных упражнений по тестированию  
уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся 6-10 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м, сек	6	7,4	7,3	7,1	7,5	7,4	7,3
		7	7,3	7,2	7,0	7,4	7,2	7,1
		8	7,2	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0
		9	7,2	6,9	6,8	7,1	7,0	6,9
	Бег 60м, сек	6	0	0	0	0	0	0
		7	0	0	0	0	0	0
		8	12,0	11,9	11,8	12,1	12,0	11,9
		9-10	11,9	11,8	11,7	12,0	11,9	11,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	6	80	85-90	90-100	70	75-80	80-90
		7	90	90-100	100-110	80	85-90	90-95
		8	98	100-110	115-120	90	90-95	95-105
		9-10	100	105-115	115-125	95	100-105	105-110
Силовые	Подтягивание в висе (мальчики), отжимание в упоре лежа от скамейки (девочки), кол-во раз	6	0	0	0	0	0	0
		7	1	2	3	2	3	4
		8	3	4	5	3	5	7
		9-10	4	5	6	5	7	9
Специальная выносливость	Лыжная подготовка 400м, с	6	6,0	5,30	5,0	6,30	6,0	5,40
		7	5,30	5,10	4,50	6,0	5,30	5,10
		8	5,10	4,30	4,10	5,30	5,10	5,0
		9-10	4,30	4,10	3,50	5,10	4,50	4,20

## 1.Физическая подготовка

### 1.1.Общая физическая подготовка. Стартовый уровень.

**Строевые упражнения** - основная стойка, посторенние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, 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 лежа на спине - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

*Упражнения с сопротивлением.* Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игра в корпус прыгая на одной ноге, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения со скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

*Упражнения с малыми мячами* - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

**Разновидности ходьбы** (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу-приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево - вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

**Бег в различных направлениях**, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу с заданием, с предметом в руках.

**Прыжки на двух и одной ноге** на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40см.

**Подвижные игры** - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

**Подвижные игры специальной направленности.** Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

**Акробатические и гимнастические упражнения** – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками,

приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Специальная физическая подготовка. Стартовый уровень.**

Развитие физических качеств:

**Развитие гибкости** – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину).

**Развитие быстроты** - повторный бег по дистанции 5-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

**Развитие ловкости** - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

**Развитие силы** - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах, прыжки - многоскоки на одной ноге, на двух ногах (тройной прыжок, пятискок). Упражнения с набивными мячами.

**Развитие выносливости** - равномерный и переменный бег на 100-120м, дозированный бег по пересеченной местности. Плавание.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

### Специальная физическая подготовка.

#### Упражнения на развитие ловкости.

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.
9. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
10. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
11. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
12. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
13. Жонглирование теннисным мячом.
14. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 20-30см бечевки.
15. Передвижение по опоре (канат, скамейка).

Для того чтобы у обучающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные.

#### Упражнения на развитие гибкости.

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
7. Во время медленного бега прыжки вверх.
8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.
9. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
10. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).
11. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо).

#### Упражнения на развитие быстроты.

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2х5 м, 3х5 м, 2х15 м, 3х10 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 5-10 с. (повторить 3-4 раза)/то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
6. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.
7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
8. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
9. Быстрый бег на 8-10м.
10. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
11. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

### **Упражнения на развитие силы.**

#### Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением сопротивлением руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.
2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

#### Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

#### Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

#### Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

#### Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног.

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.
8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.

**Упражнения на развитие выносливости.**

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 8-15 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 150 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 100 м - бег в среднем темпе, 25 м - резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол.
4. Плавание.
5. Велосипед.
6. Участие в разнообразных подвижных играх.
7. Роликовые коньки и роллеры.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.



3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

### Тактическая подготовка.

Основная тактическая задача:

- умение выбрать в зависимости от трассы, тот или иной ход;
- выбрать оптимальный режим действий и скорости;
- использование соперника в качестве лидера;
- правильный подбор смазки в зависимости от рельефа трассы;
- плавный переход от активных действий к умеренной нагрузке (заминка);
- анализ (беседа, разговор) с преподавателем об итогах контрольных испытаний;

### Техническая подготовка

#### Имитационные упражнения:

**1. Ступающий шаг** - основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладение перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием:

- по накатанной лыжне;
- по целине с неглубоким, глубоким снежным покровом;
- по целине с частым изменением направления движений, зигзагом, обходя кусты, деревья, пеньки и другие ориентиры;
- свободные, размашистые, ритмичные, скоординированные движения рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном доведении до автоматизма;
- контроль положения лыж, не допуская скрещивания.

**2. Скользящий шаг.** Основу техники лыжника составляет скользящий шаг, в котором объединены два действия - отталкивания и скольжения:

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);
- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок);
- тоже, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;
- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад);
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками - попеременный двухшажный ход, с акцентом на постановку палки ударом и небольшой навал туловища на палку;
- лыжный «самокат», продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);
- скользящие шаги, руки за спиной с акцентом на подседания и отталкиванием ног.
- фиксировано-длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки держать на весу);
- попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

**3. Техника прохождения спусков.** При овладении высокой, средней (основной) и низкой стойками спусков контролировать (вначале на месте, затем при спуске в облегченных и после этого в постепенно усложняемых условиях):

- степень сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах, а также положение туловища;
- ширина постановки лыж (вначале широкая стойка около 30 см, затем более узкая) и расположение центра тяжести массы тела над серединой площади опоры, чтобы охранить на спуске устойчивое равновесие;

- выдвигание бедра, голени и стопы одной ноги вперед для обеспечения лучшей устойчивости в переднее-заднем направлении;
- положение рук - полусогнуты в локтевых суставах, кисти немного впереди колен;
- удержание палок над склоном, всегда и обязательно кольцами к себе сзади туловища;
- соблюдение техники безопасности на спуске, не допуская выноса палок кольцами вперед от себя.

#### **4. Для подъема «лесенкой»:**

- выполнение приставных шагов вверх стоя к склону боком;
- перестановка лыж с упором в склон верхними кантами;
- движения одноименной рукой и ногой при каждом шаге вверх по склону;
- при подъеме наискось выполнение приставных шагов вверх-вперед и вверх-назад, в соответствии с избранным направлением движения.

#### **5. Для подъема «елочкой»:**

- закатовка на внутренние ребра обеих лыж, разведенных носками в стороны;
- более мощное отталкивание ногой за счет надежного сцепления лыж со снегом;
- разноименное сочетание толчков рукой и ногой в каждом шаге (как в попеременном ходе);
- изменение угла разведения лыж пропорционально крутизне подъема;
- использование как шаговой елочкой, выполняемой ступающим шагом, так и прыжковой, при которой после окончания отталкивания ногой лыжа прерывает контакт с опорой и происходит упор только на палку;
- обязательным исключением скольжения лыж, чтобы не допустить перехода на коньковые ходы.

#### **6. Для подъема «полуелочкой»:**

- ступающему полуконьковому шагу с расположением одной лыжи прямо по направлению движения, а второй – под углом с отведением носка в сторону;
- постановки на внутренний кант лыжи, отведенной в сторону;
- соблюдению разноименного сочетания работы рук и ног;
- при передвижении по косогору постановки под углом к направлению движения нижней лыжи для отталкивания ногой вниз по склону;
- контролю за выполнением только ступающих шагов, не допуская скольжение.

#### **7. Овладение техникой поворотов на месте переступанием:**

- В повороте переступанием овладевают переносом массы тела на наружную в повороте лыжу и энергичным отталкиванием ей при отведении в сторону носка внутренней лыжи;
- последующей загрузкой внутренней лыжи с приставлением к ней внешней;
- наклоном туловища вперед и в сторону поворота;
- поворотами в разных направлениях за счет соответствующего перераспределения в переносе массы тела с ноги на ногу (с правой на левую при повороте налево и наоборот при повороте направо);
- выполнением одновременных толчков руками при переступании коньковыми шагами в направлении поворота исполнением поворота как на равнинных участках, так и на различных по крутизне спусках;
- быстрым приставлением внешней в повороте лыжи, чтобы лыжи не разъезжались.

#### **8. Техника способов торможения.**

##### **8.1. Техника торможения «плугом».** Для торможения «плугом» осваивают:

- плавным и симметричным увеличением нажима на пятки лыж с разведением их в стороны, сохраняя носки лыж вместе и не допуская скрещивание;
- равномерным распределением массы тела на обе ноги;
- кантованием обеих лыж на внутренние ребра;
- выпрямлением туловища и небольшим отклонением его назад при увеличенном сгибании ног в коленных суставах и сближении коленей;
- удержание слегка согнутых в локтевых суставах рук перед собой (кисти на уровне бедра, кольца палок находятся за туловищем и не касаются опоры);

- изменением угла разведения пяток лыж в стороны и степени их закатовки на внутренние ребра для регулирования величины торможения и скорости спуска;
- уменьшением давления на пятки лыж и их соединением с целью прекращения торможения и перехода в спуск на параллельных лыжах.

**8.2. Техника торможения «полуплугом».** Для торможения упором (полуплугом) осваивают:

- перенос массы тела на прямо идущую лыжу для отведения в сторону пяточной части второй лыжи;
- кантование на внутреннее ребро отведенной в сторону лыжи (тормозящей) постепенной и небольшой загрузкой ее массой тела;
- сохранение положения рук и лыжных палок как в торможении «плугом»;
- удержание носков лыж рядом на одном уровне, не допуская их скрещивание и сохраняя прямолинейность движения;
- изменение степени торможения пропорционально углу отведения в сторону тормозящей лыжи, величины закатовки и загрузки ее массой тела;
- перенос массы тела на идущую по направлению движения лыжу для постановки параллельно ей тормозящей лыжи и прекращения торможения.

**8.3. Торможение «падением».** При торможении падением необходимо:

- овладеть наиболее безопасным падением в сторону на бок;
- при падении присесть и возможно быстрее расположить лыжи поперек склона;
- не выпускать палки из рук, отвести их в сторону назад и обязательно штырями сзади туловища;
- вставать только после остановки;
- перед вставанием лежа на боку соединить лыжи параллельно, расположить поперек склона и подтянуть к туловищу;
- если во время падения произошло скрещивание лыж, наиболее удобно при этом лечь на спину, поднять ноги вверх и выровнять лыжи, а затем перевернуться на бок и встать;
- при вставании активно использовать опору на верхнюю, а затем на нижнюю палки.

## Экипировка

**Рекомендуется следующий комплект одежды для занятий лыжами в различных погодных условиях:**

- нижнее белье - термобелье (лучше трикотажное);
- лыжный комбинезон или тренировочный костюм;
- утепленный костюм - куртка, брюки;
- жилетка;
- шапочка;
- наушники-полоска;
- специальная маска на лицо (для морозной погоды);
- ветрозащитные очки, козырек (при снегопаде, ветре);
- перчатки, рукавицы;
- полушерстяные или шерстяные носки

### **Спортивный инвентарь:**

- спортивно-беговые лыжи;
- лыжные крепления;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки.

## Подвижные игры.

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

### Описание нескольких вариантов подвижных игр:

**1. Игра «Быстро по местам».** Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

**2. Игра «К своим флажкам».** Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза.

В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

**3. Игра «Отгадай, чей голосок».** Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

**4. Игра «Ловкие ребята».** На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

*Описание игры.* Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из не пойманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

**5. Игра «Кот идет» («Совушка»).** В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий - кот, остальные играющие - «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей» («кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

Правила игры:

1. Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.

2. Если дети устают, то пойманные «мышки» не принимают участия в очередной игре и отдыхают. *Вариант игры.* Построение игры то же, только тематическое содержание другое.

Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

**6. Игра «Заяц без логова».** Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой - «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убегать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», находившийся там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймают «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1. «Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».
2. «Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться;
3. Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать. Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым - занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

**7. Игра «Пустое место» («Кто скорей»).** Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

**8. Игра «Кто подходил?».** Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего.

**9. Игра «Запрещенное движение».** Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх.

Дети повторяют за преподавателем движения. Внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

## Травмы, возникающие на занятиях лыжными гонками

1. Ссадины - механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки. На поверхности ссадины обычно появляется желтоватая прозрачная жидкость (лимфа) или кровь, выступающая мелкими каплями. Ссадину следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зеленкой. После этого наложить стерильную повязку. Через 4-6 дней повязку снимают. Нельзя смазывать ссадину какой-либо мазью или накладывать пластырь непосредственно на рану. В случае нагноения, признаком которого является боль, нужно обратиться к врачу.

2. Ушибы так же являются следствием механического повреждения мягких тканей, но без нарушения их целостности. Основные признаки ушибов – боль и припухлость на месте повреждения. Резкая боль в момент травмы, через несколько минут ослабевает. Припухлость появляется через 2-3 дня. Она связана с отеком и кровоизлиянием из разорванных мелких кровеносных сосудов. При ушибах, непосредственно после травмы, для предупреждения кровоизлияния необходимо подержать холод на месте ушиба (лед, холодная вода, холодные примочки), обеспечив пострадавшему органу покой и наложив давящую повязку.

3. Раны. Ранение – это открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами. В зависимости от механизма травмы, различают раны резаные, колотые, рубленые, рваные, ушибленные и огнестрельные. При ранениях обязательно возникает кровотечение, боль и почти всегда - зияние, т.е. расхождение краев раны.

Первая помощи при любом ранении – защита раны от вторичного загрязнения. Кожу, окружающую рану, надо обработать перекисью водорода или спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, не касаясь самой раны.

Выше раны накладывается давящая повязка или жгут. Жгут накладывают летом на 1,5 часа, зимой не более 1 часа. Кровотечение на те участках, где нельзя наложить жгут например шея, останавливают надавливанием на сосуд тампоном или пальцами.

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают, слегка наклоняют голову вперед, зажимают нос пальцами, накладывают холод на переносицу.

4. Растяжения мышц и связок. В большинстве случаев при растяжении возникают разрывы отдельных волокон связок. Чаще всего встречаются растяжения связок голеностопного сустава: оно происходит главным образом при подворачивании стопы на неровностях почвы и при падении на бок. Сразу в момент травмы возникает резкая боль, а через день-два припухлость.

Первая помощь такая же, как и при ушибах. Вначале холод, давящая повязка, а затем теплые ванночки.

5. Вывих - это смещение соприкасающихся в полости сустава костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани.

При различных вывихах первая помощь – местный холод, обезболивание на область поврежденного сустава. Дать обезболивающие средства (анальгин, пирамидон или др.) к врачу.

6. Переломы и вывихи. Во время занятий физическими упражнениями возможны вывихи и переломы. И в том и в другом случае необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденного участка тела. Фиксировать место перелома или вывиха можно любыми подручными средствами (полоска картона, фанеры, палки, зонтик, скрученная газета, и т.д.). Чтобы уменьшить боль следует приложить холод.

Перелом - это нарушение целостности кости, характеризующееся резкой болью при любом движении и нагрузке на конечность, изменением формы конечности, нарушением ее функций, отеком, кровоподтеком.

Перелом нередко сопровождается кровотечением, смещением отломков кости, шоком и др. явлениями.



При переломах костей явных, закрытых или даже при подозрении на них первая помощь сводится к наложению транспортных или мобилизующей шины из подсобного материала, которая должна надежно фиксировать область перелома (к врачу).

При переломе предплечья фиксирующую повязку накладывают на локтевой и лучезапястный суставы, согнув руку в локте, развернув ладонью к животу.

При переломе бедра на 3 сустава - голеностопный, коленный, тазобедренный. Если сломаны ребра, грудную клетку перевязывают бинтом, шарфом, полотенцем. При повреждении позвоночника и костей таза прежде всего обеспечивают неподвижность человека. При переломе таза, под несколько разведенные колени кладется валик.

7. Обморок - это внезапная кратковременная потеря сознания, вследствие недостаточного снабжения головного мозга. Обморок может возникать в результате сильного психического воздействия (волнения, испуга, страха); от сильной боли, при тепловом и солнечном ударе, при резком переходе от горизонтального состояния в вертикальное (ортостатический коллапс), при внезапной остановке после интенсивного бега (гравитационный шок). Обморок может быть у спортсменов, чья деятельность связана с большим кратковременным напряжением. Поскольку в основе обморока лежит обескровливание мозга, поэтому первая помощь должна заключаться в обеспечении оптимальных условий для кровообращения в головном мозгу. Пострадавшего укладывают на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища была выше головы.

8. Основные правила остановки кровотечения.

Приподнятое положение поврежденной части тела по отношению к туловищу.

Прижатие кровоточащего сосуда давящей повязкой.

Прижатие артерии к костному ложу.

Фиксирование конечности.

Наложение жгута.

Кровотечение бывает: капиллярное (остановка обычной повязкой); венозное (остановка тугой повязкой); кровотечение мелких артерий, артериальное.

При артериальном кровотечении (фонтан крови) на конечность накладывают жгут выше раны и фиксируют время его наложения (не более 1,5 часов) и срочно отправляют в медучреждение к врачу.

9. Тепловой удар - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма. Их признаками являются: усталость, головная боль, слабость, боли в ногах, спине, тошнота, шум в ушах, повышение температуры, потемнение в глазах, ухудшение дыхания (прерывистое), потеря сознания.

Первая помощь - пострадавшего в прохладное место, снять одежду, приподнять голову, охладить область сердца (холодный компресс), напоить. Понюхать нашатырный спирт, сердечные средства. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

10. Обморожение - повреждение тканей, возникшее при низких температурах (обычно ниже - 10°C). Может наблюдаться даже при 0°C окружающей среды, в тех случаях, когда происходят большие потери теплоты за единицу времени.

Первая помощь - пострадавшего в теплое место, снять мокрую одежду, согреть, дать теплое питье.

### **Морально-волевая и психологическая подготовка**

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

#### **Базовая психологическая подготовка включает в себя:**

- формирование специфических психологических особенностей (специализированные восприятия, особенности функционирования внимания, тактическое мышление);
- формирование морально-волевых качеств (ощущение обязанностей перед коллективом, целеустремленность, трудолюбие, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность, умение переносить трудности);
- развитие способности управлять своими эмоциями, развитие эмоциональной стабильности соперников.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж команды являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

В тренировочном процессе должна применяться специальная программа средств тренировочного воздействия: тренировка или соревнование в состоянии утомления, внезапное увеличение времени тренировки или соревнования, проведение тренировок независимо от метеорологических условий, определение промежуточных задач и т. д.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения.

Используются такие приемы:

- словесные воздействия педагога (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление;
- приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:
  - произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
  - произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;
  - последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
  - контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию.

### Самоконтроль

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. В дневник самоконтроля заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения: объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно, самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления.

При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

#### Признаки различных степеней утомления.

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающее
2. Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота на лбу, груди.	Большая потливость верхней половины тела.	Потливость, распространившаяся на все тело
3. Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, Иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием.	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер движений	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений вполне удовлетворительная.	Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания.	Резкое покачивание. Дрожание конечностей, вынужденные позы с опорой
5. Речь, мимика	Речь отчетливая. Мимика обычная.	Речь затруднена. выражение лица напряженное. Взгляд вялый.	Речь крайне затруднительна. Выражение лица страдальческое.

6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние.	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках.	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию.	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы не попад. Отсутствие интереса, вплоть до апатии

**Боли в мышцах.** После первых занятий физическими упражнениями, довольно часто, в мышцах возникают боли. Они могут возникать и при выполнении новых упражнений, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Чтобы это не случилось, необходимо медленнее увеличивать дозу мышечных усилий. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Прекращать занятия совсем не следует. Чтобы уменьшить мышечные боли, способствовать расслаблению и скорейшему восстановлению обмена в мышцах, следует попариться в бане, принять ванну, сделать массаж.

**Головные боли** могут быть следствием чрезмерной физической нагрузки, в особенности если она выполняется в неблагоприятных условиях. Возникновение головокружений и головных болей во время занятий физическими упражнениями может указывать на заболевание среднего и внутреннего уха, сосудистые и другие заболевания. Все эти симптомы надо фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы разобраться, в каких случаях, после каких упражнений появляются головокружения и головные боли и как долго они длятся.

**Боли в правом подреберье** (так называемый печеночно-болевой синдром), наблюдающийся после интенсивной нагрузки могут возникать в результате различных причин. Но чаще всего боли в правом подреберье являются следствием заболеваний печени и желчного пузыря. В ряде случаев боли в правом подреберье могут возникать при несоответствии интенсивных нагрузок функциональным возможностям организма, что приводит к перенапряжениям и перетренированности организма.

Субъективными показателями:

**Настроение.** Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

**Самочувствие.** Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

**Желание заниматься** - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания".

**Сон** - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). **Аппетит** - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить о состоянии здоровья занимающихся.

Объективные показатели:

**Дыхание.** Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

**Жизненная емкость легких(ЖЕЛ)**- показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

**ЧСС(пульс)** - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

### Оценка личностных качеств

При оценке личностных качеств юных лыжников определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Ф.И.О.	Активность	Настойчивость	Целеустремленность	Трудолюбие	Самостоятельность

#### Оценка личностных качеств проводится по критериям:

##### активность:

- высокий уровень – использование комплекса приемов в решении поставленной задачи, самостоятельный поиск специальных средств и методов выполнения поставленной задачи;
- средний уровень – использование проверенных средств, методов и условий решения комплекса двигательных заданий;
- низкий уровень – сосредоточение усилий на решение ведущей задачи при недооценке дополнительных средств и методов.

##### настойчивость:

- высокий уровень – способность к мобилизации усилий для решения поставленной задачи
- средний уровень – готовность к многократным действиям для достижения цели
- низкий уровень – чрезмерные затраты усилий для решения поставленной задачи

##### целеустремленность:

- высокий уровень – подчинение действий и поступков поставленной цели
- средний уровень – умение добиваться поставленной цели адекватными средствами
- низкий уровень – чрезмерное стремление к достижению цели ради личного престижа

##### трудолюбие:

- высокий уровень – готовность к подчинению всех усилий, возможностей и способностей к достижению поставленной цели в течение длительного времени
- средний уровень – готовность к значительным физическим и интеллектуальным усилиям и затратам при наличии некоторых форм отдыха и восстановления
- низкий уровень – способность трудиться с полной отдачей в комфортных условиях учебно-тренировочного процесса.

##### самостоятельность:

- высокий уровень – творческое отношение к занятиям, умение принимать самостоятельное решение
- средний уровень – стремление к самостоятельному расширению знаний
- низкий уровень – выполнение заданий тренера без их осмысления.

Оценка проводится по пятибальной шкале.

## Комплекс организационно-педагогических условий

## Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.

## Отделение лыжных гонок программа «Введение в лыжные гонки» стартовый уровень.

## Спортивно-оздоровительная группа.

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебный год с 01 сентября по 31 мая.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.00-16.00	Инструктаж, Беседа.	2	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим дня, одежда, обувь.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д.125	
2	Сентябрь		15.00-16.00	Инструктаж, Беседа.	2	Комплекс ОРУ. Обучение и выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижные игры, эстафеты	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д.125	
3	Сентябрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
4	Сентябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
5	Сентябрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Основные виды движений. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение Собеседование
6	Сентябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Основные виды движений. Обучение и выполнение	Левый берег реки Нива	Наблюдение

						упражнений. Подвижные игры, эстафеты.		
7	Сентябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП, подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
8	Сентябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Основные виды движений. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
9	Сентябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
10	Сентябрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Различные виды ходьбы и бега. Подвижные игры. ОФП.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
11	Сентябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды ходьбы и бега. Комплексы ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
12	Сентябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды ходьбы и бега. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
13	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
14	Октябрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие	2	История возникновения лыж. Знакомство с лыжным инвентарем, зимняя одежда и обувь.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д. 125	Обсуждение Опрос
15	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ, ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

16	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег с лыжными палками и без палок). Понятие о скандинавской ходьбе.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
17	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег, прыжки). Сдача контрольных нормативов или соревнования.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
18	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками по дистанции 500м). Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
19	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба и бег различной интенсивности). ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
20	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег, прыжки). Комплекс ОРУ. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
21	Октябрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Различные виды движений, упрощенные формы спортивных упражнений.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д. 125	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
22	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
23	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
24	Октябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег р. Нива	Самостоятельная практическая работа
25	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения на небольшом склоне. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
26	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое	2	Различные виды движений (ходьба,	Левый берег	Самостоятельная



				занятие		бег). Упрощенные формы спортивных упражнений	реки Нива	практическая работа
27	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с лыжными палками по дистанции 500м)	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
28	Ноябрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Знакомство с лыжным инвентарем, палками, лыжами, ботинками. Лыжная смазка – мази, парафины.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д. 125	Обсуждение
29	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Шаговые имитационные упражнения. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
30	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба). Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
31	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с лыжными палками). Комплекс ОРУ. ОФП	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
32	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах по равнинной местности на лыжном стадионе. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
33	Ноябрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Понятие ступающего и скользящего шага на лыжах, попеременный, двухшажный классический ход.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
34	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
35	Ноябрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Развитие «чувства лыж» и «чувства снега». Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
36	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое	2	Развитие «чувства лыж» и «чувства	Левый берег	Самостоятельная

				занятие		снега». Имитационные упражнения без лыжных палок и с ними. Эстафеты.	реки Нива	практическая работа
37	Ноябрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
38	Декабрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение динамическим равновесием. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
39	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение динамическим равновесием. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
40	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, имитационные упражнения с лыжными палками и без них. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
41	Декабрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Обучение технике спусков с пологих склонов в различных стойках. ОФП. Подвижные игры	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
42	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Обучение и овладение техникой спусков в различных стойках. Имитационные упражнения. ОФП	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
43	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Понятие одновременных ходов, имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
44	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение техникой спусков с применением	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

						одновременных ходов. Подвижные игры.		
45	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение техникой спусков. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
46	Декабрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение технике подъемов «лесенкой». Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
47	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение и овладение техникой подъемов «лесенкой». ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
48	Декабрь		15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение технике подъемов «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
49	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, овладение техникой подъемов «лесенкой», «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
50	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом по дистанции с небольшими уклонами и спусками с применением изученных ходов, ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
51	Декабрь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, овладение техникой подъёмов на дистанции 400, 500, 800м	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
52	Январь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Комплекс ОРУ. Подвижные игры на лыжах.	Левый берег р. Нива	Самостоятельная практическая работа

53	Январь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах по дистанции, овладение техникой спусков и подъемов. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
54	Январь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях «Рождественская гонка»	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
55	Январь		15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах. Обучение технике переступания на лыжах. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
56	Январь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах. Овладение техникой поворотов на пологих спусках. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
57	Январь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах. Овладение техникой спусков и подъемов на дистанции 300, 400, 500м. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
58	Январь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах. Овладение техникой спусков, подвижные игры на пологих склонах. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
59	Январь		15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, обучение способам торможения. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
60	Январь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения на пологих склонах. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
61	Январь		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков и подъемов. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
62	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения на пологих	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая

						склонах с правой и с левой стороны. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.		работа
63	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, имитационный упражнения. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
64	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага на лыжном стадионе. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
65	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков в различных стойках с палками и без палок. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
66	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага на лыжном стадионе. Имитационные упражнения с палками и без палок. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
67	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
68	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой попеременного двухшажного хода на лыжном стадионе. Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
69	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков и подъемов по дистанции 800м. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
70	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой попеременного двухшажного хода на лыжном	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

						стадионе. Подвижные игры. Имитационные упражнения.		
71	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой лыжных ходов. Имитационные упражнения с палками и без палок Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
72	Февраль		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой поворотов и способов торможения на небольшом уклоне. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
73	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой изученных ходов на дистанции 800м. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
74	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага. Подвижные игры «кто лучше, кто быстрее».	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
75	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
76	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков различной крутизны. Подвижные игры на спусках.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
77	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой подъёмов «лесенкой» правосторонней и левосторонней. Эстафеты без палок и с палками.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
78	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, передвижение по дистанции 800м. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

79	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага с палками и без палок. Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
80	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой, передвижение по дистанции, техничное прохождение участков дистанции, подготовка к соревнованиям.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
81	Март		15.00-16.00	Практическое	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага. Имитационные упражнения. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
82	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Контрольная тренировка или соревнования по лыжным гонкам на дистанции 400-500м у девочек и мальчиков.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
83	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой, скользящего шага на лыжном стадионе, имитационные упражнения Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
84	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения без лыжни, по мягкой лыжне, по хорошо укатанной лыжне., Подвижные игры. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
85	Март		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой передвижения на подготовленной трассе 800м. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
86	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой лыжных ходов. Подвижные игры. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
87	Апрель		15.00-16.00	Практическое	2	Передвижение на лыжах, овладение	Левый берег	Самостоятельная

				занятие		техникой прохождения спусков по мягкой лыжне, без лыжни, по хорошо укатанной лыжне. Подвижные игры.	реки Нива	практическая работа
88	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой классических ходов на дистанции 800м, Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
89	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой передвижения в подъемы малой крутизны, без лыжных палок и с палками, Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
90	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения без лыжни, по мягкой лыжне, по хорошо укатанной лыжне. Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
91	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
92	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения сдача контрольных нормативов на дистанции 400-500м на лыжном стадионе.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
93	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, овладение техникой преодоления спусков в различных стойках. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
94	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
95	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба различной интенсивности). Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа



						Эстафеты.		
96	Апрель		15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Уход за лыжным инвентарем.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
97	Апрель		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, разновидности, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
98	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками). Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
99	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (имитационные упражнения). ОФП. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
100	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
101	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений Имитационные упражнения с резиновым амортизатором. ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
102	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений. Имитационные упражнения ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
103	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, без различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
104	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками). ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
105	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

						Подвижные игры.		
106	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений. Подвижные игры на ловкость, быстроту, координацию. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
107	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
108	Май		15.00-16.00	Практическое занятие	2	Зачеты по теоретическим и практическим навыкам. Домашнее задание на летние каникулы по ОФП и СФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа