

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Александровский муниципальный район
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 28.08.2025 г.
Протокол № 2



Утверждаю
приказ от 29.08.2025 г. № 15-о
директор МБУДО «АРДЮСП»
В.А. Тюрина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**Лыжные гонки.
Базовый уровень.**

Возраст учащихся: 9-12 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам:
Демидова Е.М. – первая квал. категория
Семенов А.И. – первая квал. категория
Тюрин А.П. – высшая квал. категория

Александровский р-н
2025г.

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Александровский муниципальный район
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Принята на заседании
Педагогического совета
от 28.08.2025 г.
Протокол № 2**

**Утверждаю
приказ от 29.08.2025 г. № 15-о
директор МБУДО «АРДЮСШ»
В.А. Тюрина**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**Лыжные гонки.
Базовый уровень.**

Возраст учащихся: 9-12 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам:
Демидова Е.М. – первая квал. категория
Семенов А.И. – первая квал. категория
Тюрин А.П. – высшая квал. категория

Александровский р-н
2025г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Содержание учебного плана.....	9
5. Комплекс организационно-педагогических условий (календарный учебный график).....	11
6. Условия реализации программы.....	12
7. Формы аттестации.....	13
8. Методические материалы.....	13
Список используемой литературы.....	16
Приложения (№1,2).....	17

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 01.07.2025) "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р" (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в

распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2534)»

12. Паспорт Национального проекта «Молодёжь и дети»

13. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.08.2025 года №14-о.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Настоящая программа по лыжным гонкам является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по общей физической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей учащихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Уровень реализации программы – базовый

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Настоящая программа по лыжным гонкам является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по лыжным гонкам. Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В

программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей учащихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Актуальность программы

В век цифровизации особенно обозначилась проблема малоактивного образа жизни детей и школьников. Одним из самых доступных и массовых видов физической культуры являются занятия на лыжах. Легко дозируемая физическая нагрузка на все группы мышц на свежем воздухе повышает работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям. Раздел «Лыжная подготовка» незаслуженно отнесли к необязательным на уроках физкультуры в общеобразовательных школах, поэтому двигательная активность детей ложится на дополнительное образование (спортшколы, секции, кружки и др.). Общедоступность занятий лыжами обусловлена возможностью обойтись без дорогостоящих спортивных сооружений, т.к. для оздоровительных целей вполне подойдут приемлемые по цене, и, как правило, более прочные лыжи, палки, ботинки туристического образца. Безусловным достоинством занятий лыжами является отсутствие ограничений в возрасте и требований к исходным показателям физического развития и телосложения.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Программа направлена на:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

Новизна программы: состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта «лыжные гонки», предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность: В программе используется многообразие средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие физических качеств юных спортсменов, воспитания их личности.

Адресат программы –

Этап начальной подготовки 2 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 9-12 лет. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

Объем программы – 414 часов в год

Срок освоения программы – 46 недель

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса – групповые и индивидуальные занятия, соревнования;

Режим занятий: 3 занятия в неделю, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки - 9 часов в неделю, максимальная продолжительность занятия - 2 академических часа;

Форма реализации – сетевая.

Цель и задачи программы.

Основной **целью** программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к виду спорта лыжные гонки.

Задачи программы

Личностные:

1. Сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся;
2. Сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3. Привить ответственное отношение к тренировочному процессу.
4. Развить способность к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные:

1. Приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Сформировать умение работать самостоятельно и в группе;
3. Сформировать умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные:

1. Познакомить с основами спортивной техники лыжных гонок в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
2. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.

На этап начальной подготовки 2-го года обучения принимаются дети, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний с 9 лет.

Режим занятий, оптимальная наполняемость.

Группа	Начальная подготовка (2 год обучения)
Количество часов в год	414
Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед)	9
Количество занятий в неделю	3
Оптимальная наполняемость в группах (чел.)	15

Группа	Спортивная подготовленность	
	на начало учебного года	на конец учебного года

Начальная подготовка (2 год обучения)	Отбор учащихся без разряда	III-й юн. разряд
--	-------------------------------	------------------

Содержание

Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель. Основные формы организации тренировочного процесса: групповые, индивидуальные, командные.

Тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>часы</i>
Теоретическая подготовка		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	4
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	6
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	6
Итого:		20
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	96
2.	Специальная физическая подготовка	52
3.	Техническая подготовка	86
4.	Тактическая подготовка	59
5.	Контрольные упражнения и соревнования	52
6.	Игровая деятельность	49
7.	Медицинское обследование	вне плана
Итого:		414

План тренировочных нагрузок в годичном цикле лыжников-гонщиков на этапе НП-2 (46 тренировочных недель)

месяц	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка (час)	14	2	2	1	2	1	2	1	2	1
Общефизическая подготовка (час)	123	13	14	14	14	14	14	14	13	13
Специальная (час) физическая подготовка	89	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	75	8	8	8	8	9	9	9	8	8
Интегральная подготовка (уч. в соревнованиях)	41	4	4	4	4	5	5	5	5	5
Итого:	414	44	46	45	46	47	48	47	46	45

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

1. **Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы в отделении лыжные гонки. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. **Правила поведения техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировки и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжным инвентарем и его транспортировка. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий, Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. *Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.*

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. *Специальная физическая подготовка.*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. *Техническая подготовка.*

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. *Контрольные упражнения соревнования.*

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-ом соревновании по ОФП в годичном цикле; участие в 5-ти соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Учащийся ведет культуру здорового и безопасного образа жизни;
2. Владеет навыками адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Ответственно относится к тренировочному процессу.
4. Имеет потребности к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные:

1. Учащийся систематически занимается физической культурой и спортом;
2. Умеет работать самостоятельно и в группе;
3. Умеет оценивать правильность выполнения тренировочной задачи и собственные возможности её решения;

Предметные:

1. Учащийся владеет основами спортивной техники лыжных гонок в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
2. Имеет навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.

Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний – 50% от состава группы учащихся.

Календарно-учебный график НП-2

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 августа

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	второй	46	114	414	3 раза в неделю

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>НП – 2 г. об.</i>
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	46 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	09 - 15 января
Итоговая аттестация	10-15 мая
Окончание учебного года	31 августа

Каникулы зимние	-
Каникулы летние (работа в лагерях)	с 1 июня

Формы контроля и оценочные материалы

Формы аттестации

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования с целью определения уровня начальной подготовленности учащегося.

Текущий контроль осуществляется в формах наблюдения педагога, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащегося МБУДО «АРДЮСШ» в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБУДО «АРДЮСШ» в форме контрольно-переводных испытаний.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки 2 года обучения (9-12 лет).

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег 60 м, с	-	11,2
2	Бег 100 м, с	15,9	-
3	Прыжок в длину с места, см	140	130
4	Бег 1000 м; мин, с	4.20	4.00
5	Кросс 3 км; мин, с	14.00	15.20
6	Лыжи, классический стиль		
	5 км; мин, с	24.20	25.20
7	Лыжи, свободный стиль		

	5 км; мин, с	23.00	24.30
--	--------------	-------	-------

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации

Материально-техническое обеспечение лыжников-гонщиков

Перечень оборудования и спортивного инвентаря.

№ п/п	Наименование
1	Лыжи гоночные
2	Крепления лыжные
3	Палки для лыжных гонок
4	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс.
5	Снегоход
6	Измеритель скорости ветра
7	Термометр наружный
8	Флажки для разметки лыжных трасс

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

1	Весы медицинские
2	Лыжероллеры
3	Мяч баскетбольный
4	Мяч волейбольный
5	Мяч теннисный
6	Мяч футбольный
7	Рулетка металлическая 50 м
8	Секундомер
9	Скакалка гимнастическая
10	Скамейка гимнастическая
11	Стенка гимнастическая
12	Стол для подготовки лыж
13	Эспандер лыжника

Информационное обеспечение:

использование интернет-ресурсов;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции лыжных гонок, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение:

программа рассчитана на тренера-преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

Методические материалы

Примерные сенситивные периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – где подробно изучают правила соревнований по лыжным гонкам.

Для повышения интереса занимающихся лыжными гонками и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команду, подсчет.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа, например имитация выполнения упражнения на полу в зале. Эти методы обеспечивают создание конкретного представления об изучаемом действии, движении или упражнении.

Практические методы: на этом этапе обучения используются *методы строго-регламентируемого упражнения*:

Метод расчленено-конструктивного упражнения, который характеризуется расчленением двигательного действия на фазы, элементы с поочередным их разучиванием и соединением в единое целое, например: работа одними руками без отталкивания ног.

Метод целостно-конструктивного упражнения - при этом действии обычно упрощают в деталях; особое внимание уделяют подводящим упражнениям, используют ряд частных вспомогательных методических приемов и подходов, например: передвижение на лыжах без палок.

Метод сопряженного воздействия – техника двигательного действия совершается при создании специальных условий, требующих дополнительных физических усилий, например скольжение без палок с отягощением на веревке на поясе.

Методы частично-регламентируемого упражнения:

Игровой метод – использование различных упражнений в игровой форме: самокат.

Соревновательный метод - использование упражнений в соревновательной форме: эстафеты с разными стилями передвижения.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Структура занятия

Вводная часть: построение, приветствие, переключка, сообщение задач, краткий инструктаж.

Подготовительная часть: разминка (ходьба до учебно-тренировочного круга), проведение общеразвивающих упражнений.

Основная часть: Ознакомление (первичное разучивание двигательного действия) с новым способом передвижения на лыжах, с помощью подводящих упражнений и иных методов - формирование знаний; углубленное разучивание ранее пройденных движений - формирование двигательных умений; отработка действий (совершенствование) техники – формирование навыка.

Заключительная часть: Постепенное снижение нагрузки, восстановительные упражнения, уход с тренировочного круга.

При обучении технике лыжных ходов используют технический круг – 300м. на открытом равнинном участке лыжной трассы.

Список литературы

1. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР - Лыжные гонки. ФиС. М. 2007.
2. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.; Физкультура и спорт, 1982.
3. Раменская Т.И., Баталов А.Г. учебник Лыжные гонки. М.,»Буки-Веди». 2015.
4. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.; Физкультура и спорт, 1980.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
1			Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	
2			Лыжный спорт в России и мире.	
3			Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	
4			Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	
5			Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	
6			Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	
7			Питание юных спортсменов.	
8			Краткая характеристика техники лыжных ходов.	
9			Соревнования по лыжным гонкам.	
10			Основы методики тренировки лыжника-гонщика.	

Ведомость
контрольно-переводных испытаний учащихся АРДЮСШ
отделение по специализации

МБУДО «АРДЮСШ»

Лыжные гонки _____

Время и место проведения _____

Ф.И.О. тренера _____

№	Фамилия, имя	Нормативы ОФП														Сумма баллов	Заключение тренеров о переводе
		Бег 60 м, с		Бег 100 м, с		Прыжки в длину с места, см		Бег Ю- 1000 м Д – 800 м		Кросс 3 км; мин, с		Лыжи 5 км Классический стиль		Лыжи 5 км Свободный стиль			
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Рез-т		

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№	Фамилия, имя	Нормативы ОФП														Сумма баллов	Заключение тренеров о перевое
		Бег 60 м, с		Бег 100 м, с		Прыжки в длину с места, см		Бег Ю- 1000 м Д – 800 м		Кросс 3 км; мин, с		Лыжи 5 км Классический стиль		Лыжи 5 км Свободный стиль			
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Рез-т		

Зам директора АРДЮСШ по УВР_____ / _____ / Тренер_____ /

