

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022 № 21-о



А.П.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки. Продвинутый уровень»**

**Возраст учащихся: 12-18лет  
Срок реализации программы: 1 год.**

**Тренер-преподаватель по лыжным гонкам:  
Останина В.В. – первая квал.кат.  
Семенов А.И. – первая квал.кат.  
Тюрин А.А. – первая квал.кат.  
Тюрина С.Л. – высшая квал.кат.**

**п. Балакирево  
2022г.**

## Оглавление

Пояснительная записка

Содержание Программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Приложения к Программе

### **Пояснительная записка.**

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

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным

программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

14. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

16. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

17. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 года № ДГ-245/06).

18. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

19. Концепция развития дополнительного образования до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

### **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.

### **Актуальность программы**

В век цифронизации 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.

### **Уровень реализации программы – продвинутый**

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 тяжелой атлетике 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 тяжёлой атлетике. 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 атлетов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

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;

#### **Адресат программы –**

Этап начальной подготовки 3 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 12-18 лет. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень.

Программа рассчитана на 46 недель обучения в течение 1 года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Содержание программы включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

### **Цель программы**

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

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- сформировать основы техники лыжных гонок.

#### *Развивающие:*

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать уважение к истории и традициям лыжного спорта;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

На этап начальной подготовки 3-го года обучения принимаются дети, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний с 12 лет.

**Объем программы** – 414 часов в год

**Форма обучения** – очная

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

**Срок освоения программы** – 1 год

**Категория обучающихся:** Группы НП-3 формируются учащимися общеобразовательных школ с 12 лет, имеющими медицинский допуск

(справку о состоянии здоровья) и прошедшими стартовый уровень подготовки.

Программа рассчитана на 1 учебный год, 46 недель в условиях ДЮСШ. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, теоретических знаний.

#### Режим занятий, оптимальная наполняемость.

<i>Группа</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед).</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Оптимальная наполняемость в группах (чел.)</i>
Начальная подготовка (3-й год обучения)	414	9	3	12

<i>Группа</i>	<i>Спортивная подготовленность</i>	
	<i>на начало учебного года</i>	<i>на конец учебного года</i>
Начальная подготовка (3-й год обучения)	III юн. разряд	III - II-й юн. разряд

### Содержание

#### Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 38 недель. Основные формы организации тренировочного процесса: групповые, индивидуальные, командные.

#### Тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>часы</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в	3

	России и мире.	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	5
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5
<b>Итого:</b>		<b>16</b>
<b>Практическая подготовка</b>		
1.	Общая физическая подготовка	236
2.	Специальная физическая подготовка	87
3.	Техническая подготовка	54
4.	Контрольные упражнения и соревнования	21
5.	Медицинское обследование	вне плана
<b>Итого:</b>		<b>414</b>

**План тренировочных нагрузок в годичном цикле  
лыжников-гонщиков на этапе НП-3  
(46 тренировочных недель)**

<b>Средства подготовки</b>	<b>Подготовительный период</b>												<b>Всего за год</b>
	<b>Месяцы года</b>												
	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	
Тренировочных дней.	12	-	9	12	14	14	12	15	12	12	12	12	136
Тренировок.	12	-	9	12	14	14	12	15	12	12	12	12	136
Ходьба (км.)	60	-	45	60	70	70	60	75	60	60	60	60	680
Бег (км.)	36	-	45	72	84	70	60	-	-	-	-	60	427
ОРУ (мин.)	120	-	90	120	140	140	120	150	120	120	120	120	1360
Игра (мин.)	480	-	360	360	420	420	480	-	-	-	-	480	3000
СФП (мин.)	120	-	90	120	140	140	120	150	120	120	120	120	1360
Имитация (мин)	120	-	90	120	140	140	-	-	-	-	-	120	730
Передвижение на лыжах (км.)	-	-	-	-	-	-	-	120	120	144	144	-	528
Соревнования (кол-во)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	2	2		6

## 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 1-2-3 км, в годичном цикле.

#### **Планируемые результаты**

##### *Предметные результаты*

По итогам освоения программы, учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности на лыжне;
- способы передвижения на лыжах;
- правила личной гигиены при занятиях на лыжах.

*Уметь:*

- ходить всеми способами передвижения на лыжах;
- преодолевать дистанцию 1;2;3 км.;

*Личностные результаты:*

- чувство гордости и сопричастности к лыжному спорту;
- мотивация к обучению лыжным гонкам;
- стремление к совершенствованию своих результатов;
- конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива.

*Метапредметные результаты*

По итогам обучения по программе, учащиеся смогут развить способность совершать следующие универсальные учебные действия:

- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- осуществлять взаимный контроль;
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

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

### Календарно-учебный график НП-3

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 августа

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	третий	46	138	414	3 раза в неделю по 3 часа

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>НП – 3 г. об.</i>
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	38 недель
Продолжительность занятия (1 академический. час)	45 минут
Промежуточная аттестация	09 - 15 января
Итоговая аттестация	10-15 мая
Окончание учебного года	31 августа

### 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 3 года обучения (12-18 лет)

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Бег 60 м, с	-	10.8
Бег 100 м, с	15.3	-
Прыжок в длину с места, см	190	167
Бег 800 м; мин, с	-	3.35
Бег 1000 м; мин, с	3.45	-
Кросс 3 км; мин, с	12.00	13.20
Лыжи, классический стиль		
5км; мин, с	21.00	24.00
Лыжи, свободный стиль		
5км; мин, с	20.00	23.30

### **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

#### Методические материалы

#### Примерные сенситивные периоды развития

Морфофункциональные	Возраст, лет
---------------------	--------------

показатели, физические качества	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.

### **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.	
--	--	--	-----------------------------	--

### 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.

**Ведомость  
контрольно-переводных испытаний учащихся АРДЮСШ  
отделение по специализации**

МБУДО «АРДЮСШ»

Лыжные гонки \_\_\_\_\_

Время и место проведения \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. тренера \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя (полностью)	Нормативы ОФП						Технические нормативы и СФП								Сумма баллов	Заключе- ние тре- неров о переводе		
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Рез-т			Рез-т	Балл



