

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
муниципального образования Кандалакшский район

Принята на заседании  
методического совета  
протокол от 25 апреля 2024 года № 4

Утверждена приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ  
от 26 апреля 2024 года №49

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Богатов Дмитрий Викторович

п.г.т. Зеленоборский  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности** составлена на основе примерной программы «Лыжные гонки» для системы дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮШОР.

Программа разработана с учетом:

– Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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";

– постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

**Новизна программы** заключается в применении здоровьесберегающих технологий, в удовлетворении индивидуальных потребностей детей и молодежи в области физической культуры и спорта и предназначена для всех желающих от 8 до 17 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью.

**Актуальность программы** заключается в востребованности занятий лыжными гонками, обучающимися и их родителями. Лыжные гонки являются популярным видом спорта в нашем регионе, учреждение располагает материально-технической базой (лыжи, палки, ботинки, велосипеды), которой дети могут пользоваться.

**Педагогическая целесообразность** состоит в положительном влиянии занятий лыжным спортом на здоровье, на воспитание физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности,

приобщают к здоровому образу жизни, содействуют укреплению здоровья, расширяют кругозор детей, помогают находить друзей и единомышленников в социуме.

**Цель программы:**

– содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся через занятия лыжными гонками и спортивным ориентированием.

**Задачи:**

- подготовка лыжников-гонщиков и спортсменов ориентировщиков;
- укрепление здоровья обучающихся и пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Отличительные особенности программы.** В отличие от примерной программы и с учётом особенностей организации образовательного процесса сокращен срок реализации программы до 3-х лет. Перевод учащихся в группу следующего года тренер осуществляет при условии сдачи учащимися контрольных нормативов. Внесены изменения в такие разделы, как учебно-тематический план в сторону сокращения количества учебных часов в году из расчета 36 недель. С учетом пожеланий детей и их родителей изменено содержание программы в группах второго и третьего года обучения: сокращено количество часов по всем темам и добавлены темы по основам туристской подготовки и спортивному ориентированию. Основой подготовки обучающихся детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но общефизическая и туристская подготовки.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет.

**Срок реализации программы** – 3 года. Продолжительность обучения по программе составляет 648 часов за три года обучения.

**Формы и режим занятий.**

Форма получения образования – очная. Форма и тип организации деятельности учащихся – групповая, индивидуальная, фронтальная.

**Виды занятий:**

- практические занятия (упражнения, тренировки, игры);
- теоретические занятия (рассказ, беседа, показ).

Занятия в группах 1-го, 2-го и 3-го года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**Уровень сложности программы.**

Программа 1-го года обучения – стартовый уровень сложности, 2-го и 3-го года обучения – базовый уровень сложности.

### **Условия реализации программы.**

Группы комплектуются с учетом физической подготовки и возраста 8-12 лет, 13-15 лет, 16-17 лет. Набор детей в группы проходит на добровольной основе при условии прохождения медосмотра и получении разрешения врача. Количество детей в группах 1-го год обучения минимальное – 12, максиманое-15 человек, 2-го года обучения минимальное – 10, максиманое-12 человек, третьего года обучения минимальное – 9, максимальное – 10 человек.

Для реализации программы необходимы: помещения для проведения теоретических занятий, подготовки и хранения лыжного инвентаря, раздевалка для учащихся со шкафчиками для одежды, рабочий стол для ремонта и подготовки инвентаря к занятиям, лыжи, лыжные палки и ботинки, лыжные мази, парафины, комплекты лыжных креплений, компасы, планшеты, спортивные карты для ориентирования.

### **Ожидаемые результаты.**

По окончании 1-го года обучения учащиеся **должны знать:**

- правила обращения с лыжным инвентарём и его эксплуатация;
- основные элементы техники лыжных ходов;
- значение ЗОЖ для спортсмена.

По окончании 1-го года обучения учащиеся **должны уметь:**

- владеть основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- выполнять упражнения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- подбирать экипировку и инвентарь, соответствующий погодным условиям.

По окончании 2 -го года обучения учащиеся **должны знать:**

- основные виды классического хода передвижения на лыжах;
- основные виды конькового хода;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- снаряжение лыжников-ориентировщиков;
- условные знаки спортивной карты, азимут;
- основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию;
- основы туристской подготовки;
- дисциплины спортивного ориентирования;
- правила дисциплины «МТ» (маркированная трасса).

По окончании 2-го года обучения учащиеся *должны уметь*:

- владеть видами классического и конькового ходами передвижения на лыжах;
- выполнять общеразвивающие упражнения и задания общей физической подготовки;
- выполнять необходимые контрольные нормативы;
- ориентировать карту по компасу;
- выполнять снятие азимута, двигаться по азимуту;
- владеть навыками туристской подготовки;
- выполнять ориентирование на маркированной трассе.

По окончании 3-го года обучения учащиеся *должны знать*:

- правила личной гигиены;
- особенности экипировки лыжника;
- виды снаряжения лыжника;
- основные виды лыжных ходов и правила их применения;
- основы техники и тактики ориентирования;
- способы подготовки инвентаря для классического и конькового хода;
- основы физиологии человека;
- виды методов определения степени тренированности лыжника (тесты, пробы);
- виды самоконтроля лыжника;
- характеристику техники спортивного ориентирования;
- технику и тактику ориентирования на местности.

По окончании 3-го года обучения учащиеся *должны уметь*:

- владеть всеми видами лыжных ходов;
- самостоятельно выполнять разминку;
- выполнять основные упражнения ОФП и СФП;
- владеть подготовкой лыжного инвентаря под наблюдением тренера;
- принимать участие в сезонных соревнованиях;
- выполнять необходимые контрольные нормативы;
- владеть всеми видами лыжных ходов;
- организовать разминку с группой обучающихся;
- самостоятельно вести дневник самоконтроля;
- владеть навыками подготовки лыжного инвентаря;
- читать карту во время передвижения на лыжах;
- проходить дистанции по спортивному ориентированию в разных дисциплинах.

**Способы определения результативности обучения.**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- контрольное тестирование в соответствии с тестами из приложения № 1;
- сдача нормативов в соответствии с приложением № 2 и ведомостью по СФП в соответствии с приложением № 3;
- успешное выступление в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровней.

**Формы подведения итогов:** контрольная тренировка.

**Сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы.**

При успешном завершении обучения обучающемуся выдается свидетельство установленного образца по заявлению совершеннолетнего обучающегося или родителя несовершеннолетнего обучающегося (законного представителя).

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе часов		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире	2	2	-	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	6	4	2	Опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим занятий, отдыха и питания	8	4	4	Опрос
4.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	4	2	2	Опрос
5.	Основы техники способов передвижения на лыжах	18	4	14	Наблюдение

6.	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	6	-	Опрос
7.	Общая физическая подготовка	60	10	50	Наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Наблюдение
9.	Техническая подготовка	60	6	54	Наблюдение
10.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результат соревнований
	Итого:	216	44	172	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
1-го года начальной подготовки

**1. Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Введение в программу. План работы объединения, группы и задачи на учебный год. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила индивидуального выбора лыжного снаряжения. Выбор лыж. Выбор лыжных палок

*Практические занятия – 2 часа.*

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

**3. Гигиена, закаливание, режим занятий, отдыха и питания – 8 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Закаливание и его способы. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Рациональный режим дня спортсмена. Недопустимость вредных привычек при занятиях лыжным спортом. Самоконтроль юного спортсмена.

*Практические занятия – 4 часа.*

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

Составление дневника самоконтроля спортсмена.

#### **4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь – 4 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

Факторы, влияющие на выбор мазей. Подготовка инвентаря к тренировке и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*Практические занятия – 2 часа.*

Подготовка инвентаря к спортивной тренировке.

#### **5. Основы техники способов передвижения на лыжах – 18 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов, на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

*Практические занятия – 14 часов.*

Передвижение на лыжах различными техниками.

#### **6. Правила соревнований по лыжным гонкам – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### **7. Общая физическая подготовка 60 часов.**

*Теоретические занятия – 10 часов.*

Значение ОФП для достижения положительных результатов обучения. Физические качества, развиваемые общей физической подготовкой (силовая



выносливость, ловкость, быстрота, выносливость). Средства и методы ОФП. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

*Практические занятия – 50 часов.*

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. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

## **8. Специальная физическая подготовка – 40 часов.**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Значение СФП для достижения положительных результатов обучения. Средства и методы СФП. Аэробная производительность организма и волевые качества. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

*Практические занятия – 34 часов.*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, 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.

## **9. Техническая подготовка – 60 часов.**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Способы передвижения на лыжах. Ходы. Спуски. Торможения. Повороты. Подъемы. Поворот переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Цель отталкивания палками. Цель свободного скольжения. Движение рук. Перенос тяжести тела. Исходная поза отталкивания палками. Поза окончания отталкивания палками. Кантование лыж. Основные элементы конькового хода.

*Практические занятия – 54 часа.*

Обучение передвижению классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### 10. Участие в соревнованиях – 12 часов.

*Практические занятия – 12 часов.*

Участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 – 2 км, в годичном цикле.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе часов		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире	2	2	-	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	6	4	2	Опрос
3.	Гигиена и врачебный контроль.	4	4	-	Опрос
4.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	4	4	-	Беседа
5.	Краткая характеристика техники лыжных ходов	8	8	-	Беседа
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2	-	
7.	Общая физическая подготовка	76	16	60	Наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	44	10	34	Наблюдение
9.	Техническая подготовка	38	8	30	Наблюдение

10.	Основы туристской подготовки	6	2	4	Наблюдение
11.	Спортивное ориентирование	14	4	10	Наблюдение
12.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результат соревнований
	Итого:	216	64	152	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го года обучения

### **1. Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

План работы объединения, группы и задачи на учебный год. Лыжный спорт в России и в мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыж в жизни народов Севера. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### **2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила индивидуального выбора лыжного снаряжения. Выбор лыж. Выбор лыжных палок.

*Практические занятия – 2 часа.*

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

### **3. Гигиена и врачебный контроль – 4 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Личная гигиена спортсмена. 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.

*Практические занятия – 2 часа.*

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

Составление дневника самоконтроля спортсмена.

#### **4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь – 4 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Рабочее место для подготовки лыж, креплений к занятиям. Замена неисправных креплений. Ремонт креплений. Правила применения лыжных мазей.

*Практические занятия – 2 часа.*

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

#### **5. Краткая характеристика техники лыжных ходов – 8 часов.**

*Теоретические занятия – 8 часов.*

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

#### **6. Правила соревнований по лыжным гонкам – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Задачи спортивных соревнований по лыжным гонкам и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

#### **7. Общая физическая подготовка – 76 часов.**

*Теоретические занятия – 16 часов.*

Значение ОФП для достижения положительных результатов обучения. Физические качества, развиваемые общей физической подготовкой (силовая выносливость, ловкость, быстрота, выносливость). Средства и методы ОФП. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

*Практические занятия – 60 часов.*

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. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

#### **8. Специальная физическая подготовка – 44 часа.**

*Теоретические занятия – 10 часов.*

Значение СФП для достижения положительных результатов обучения. Средства и методы СФП. Аэробная производительность организма и волевые качества. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

*Практические занятия – 34 часа.*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества 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.

#### **9. Техническая подготовка – 38 часов.**

*Теоретические занятия – 8 часов.*

Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

*Практические занятия – 30 часов.*

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### **10. Основы туристской подготовки – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Личное и групповое туристское снаряжение. Правила разведения костров. Правила организации бивуаков, лагеря. Питание в полевых условиях. Обеспечение безопасности в походе.

*Практические занятия – 4 часа.*

Укладка рюкзака. Сборка и разборка палаток. Заготовка дров, разведение костров.

## **11. Спортивное ориентирование – 14 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Снаряжение спортсменов лыжников-ориентировщиков. Компас, планшет, лыжи, ботинки, палки. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Топографическая подготовка ориентировщиков. Спортивная карта. Цвета и масштаб карты. Условные знаки.

Снятие азимута. Контрольное время во время соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

*Практические занятия – 10 часов.*

Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Движение по азимуту. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Отметка на КП (контрольном пункте). Его оформление и принципы установки на местности.

## **12. Участие в соревнованиях – 12 часов.**

*Практические занятия – 12 часов.*

Участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 5-7 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 – 2 км, в годичном цикле.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-го года обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе часов		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России и в ЦРТДиЮ	2	2	-	
2.	Спорт и здоровье	2	2	-	Беседа

3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	4	4	-	Беседа
4.	Основы техники лыжных ходов	10	10	-	Опрос
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	4	4	-	Беседа
6.	Общая физическая подготовка	60	6	54	Наблюдение
7.	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Наблюдение
8.	Техническая подготовка	38	4	34	Наблюдение
9.	Туристская подготовка	16	6	10	Наблюдение
10.	Спортивное ориентирование	28	8	20	Наблюдение
11.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результат соревнования
	Итого:	216	50	166	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-го года обучения

### **1. Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России и в ЦРТДиЮ – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История объединения «Лыжные гонки», достижения и традиции.

### **2. Спорт и здоровье – 2 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Восстановительные мероприятия.

### **3. Лыжный инвентарь, мази и парафины – 4 часа.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

### **4. Основы техники лыжных ходов – 10 часов.**

*Теоретические занятия – 10 часов.*

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники учащихся. Типичные ошибки.

### **5. Правила соревнований по лыжным гонкам – 4 часа.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

### **6. Общая физическая подготовка – 60 часов.**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Правила выполнения комплексов общеразвивающих упражнений. Правила спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Виды эстафет и прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

*Практические занятия – 54 часа.*



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. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

## **7. Специальная физическая подготовка – 40 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества 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. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

*Практические занятия – 36 часов.*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества 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.

## **8. Техническая подготовка – 38 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

*Практические занятия – 34 часа.*

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Изучение способов преодоления препятствий на местности. Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование техники всех попеременных, одновременных ходов. Совершенствование техники конькового хода. Изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной

постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

### **9. Туристская подготовка – 16 часов.**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Виды туризма. Гигиена в условиях полевого лагеря. Спальные мешки. Страховочные системы. Виды переправ. Туристские слеты и соревнования.

*Практические занятия – 10 часов.*

Сборка и разборка палаток. Заготовка дров, разведение костров. Преодоление переправ. Прохождение контрольного маршрута.

### **10. Спортивное ориентирование – 28 часов.**

*Теоретические занятия – 8 часов.*

Техника и тактика ориентирования. Классификация местности, изображение рельефа при помощи горизонталей. Дистанция соревнования на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

*Практические занятия – 20 часов.*

Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Движение по азимуту. Отметка на КП (контрольном пункте). Его оформление и принципы установки на местности.

### **11. Участие в соревнованиях – 12 часов.**

Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 1 – 5 км.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы рекомендуются:

- формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая, фронтальная;
- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий: словесные (объяснение, беседа), наглядные (показ педагогом приемов исполнения движений, упражнений); практические (выполнение упражнений, игры, тренировки);

– методика индивидуального и дифференцированного обучения, личностно-ориентированных технологий, методики системно-деятельностного подхода.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приёмы, например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегчённых условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затруднённых условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

#### Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

<i>Зона интенсивности</i>	<i>Интенсивность нагрузки</i>	<i>% от соревновательной скорости</i>	<i>ЧСС, уд/мин</i>	<i>La, мМоль/л</i>
IV	максимальная	>106	>190	>13
III	высокая	91 - 105	179 - 189	8 - 12
II	средняя	76 - 90	151 - 178	4 - 7
I	низкая	<75	<150	<3

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объёма без форсирования общей интенсивности тренировок.

Допустимые объёмы основных средств подготовки 1 г.о. и 2 г.о.

<i>Показатели</i>	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>	
	<i>Год обучения</i>			
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
Общий объём циклической нагрузки, км	2100 - 2500	2600 - 3300	1800 - 2100	2200 - 2700

Объём лыжной подготовки, км	700 - 900	900 - 1200	600 - 700	700 – 1000
Объём бега, ходьбы, имитации, км	1100 - 1200	1200 - 1400	1000 - 1100	1100 - 1200

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (приложение № 4).

#### Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

#### Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на 2 основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на:

1. *Сопряжённые* – включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

2. *Специальные* – стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимы: лыжи, лыжные палки и ботинки, лыжные мази, парафины, комплекты лыжных креплений, мототехника для прокладывания лыжной трассы и поддержания ее в рабочем состоянии, раздевалка для учащихся со шкафчиками для одежды, рабочий стол для ремонта и подготовки инвентаря к занятиям.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Программное обеспечение:**

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и ДЮСШОР/ П. В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005.

### **Литература для педагога:**

1. Айтуаров М.З. Техническая и тактическая подготовка лыжника-гонщика: Методические рекомендации. 2012.
2. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
3. Программы для общеобразовательных учреждений. Лыжные гонки. Для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР. – М.: Просвещение, 1997.

4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции – М.: Просвещение, 1986.
5. Ребёнок и Север. Проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодёжи в среде обитания – Мурманск: НИИ Пазори, 2001.
6. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова. – М.: Изд. СААМ,1995.

**Литература для детей и родителей:**

1. Справочник. Лыжные гонки – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Спортивные игры. Под ред. Ковалева В.Д. – М.: Просвещение, 1988.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	-	-	Теория	2	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире – 2 часа.	МАУДО ЦРТДиЮ	
2	Сентябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Опрос









	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
10	Май			Практика	2	Участие в соревнованиях – 12 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	-	-	Теория	2	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире – 2 часа.	МАУДО ЦРТДиЮ	
2	Сентябрь			Теория Практика	2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях – 6 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ	Опрос
	Сентябрь			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	
	Сентябрь			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	
3	Сентябрь			Теория Практика	2	Гигиена и врачебный контроль – 4 часа.	МАУДО ЦРТДиЮ	Опрос
	Сентябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	
4	Сентябрь			Теория Практика	2	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь – 4 часа.	МАУДО ЦРТДиЮ	Беседа
	Сентябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	
5	Сентябрь			Теория	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов – 8 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ	Беседа
	Сентябрь			Теория	2		МАУДО ЦРТДиЮ	
	Сентябрь			Теория	2		МАУДО ЦРТДиЮ	
	Сентябрь			Теория	2		МАУДО ЦРТДиЮ	

6	Октябрь			Теория Практика	2	Правила соревнований по лыжным гонкам – 2 часа.	МАУДО ЦРТДиЮ	
7	Октябрь			Теория Практика	2	Общая физическая подготовка – 76 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Декабрь				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
Декабрь				2	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение		
Декабрь				2	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение		



	Февраль				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
9	Март			Теория Практика	2	Техническая подготовка – 38 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
10	Апрель			Теория Практика	2		Основы туристской подготовки – 6 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ

	Апрель				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
11	Апрель			Теория Практика	2	Спортивное ориентирование – 14 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май				2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
12	Май			Практика	2	Участие соревнованиях – 12 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований
	Май			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Результат соревнований

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	-	-	Теория	2	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России и в ЦРТДиЮ – 2 часа.	МАУДО ЦРТДиЮ	
2	Сентябрь			Теория	2	Спорт и здоровье – 2 часа.	МАУДО ЦРТДиЮ	Беседа
3	Сентябрь			Теория	2	Лыжный инвентарь, мази и парафины – 4 часа.	МАУДО ЦРТДиЮ	Беседа
	Сентябрь			Теория	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Беседа
4	Сентябрь			Теория	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Опрос







	Январь			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
8	Февраль			Теория Практика	2	Техническая подготовка – 38 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
Март			Практика	2	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение		
Март			Практика	2	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение		
Март			Практика	2	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение		
Март			Практика	2	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение		
9	Март			Теория Практика	2	Туристская подготовка – 16 часов.	МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март			Теория Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель			Практика	2		МАУДО ЦРТДиЮ	Наблюдение



## ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед.
  - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
  - 3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
  - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
  - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
  - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. Исходная поза отталкивания палками.
  - 4.1. Постановка лыжных, палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
  - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.
  - 4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.
  - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. Отталкивание палками.
  - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.
  - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. Поза окончания отталкивания палками.
  - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
  - 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».
  - 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
  - 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

## ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.
2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

## ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот пересыпанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

## Приложение № 2

## Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,4	9,4-9,8	более 9,8
Бег 100 м, сек.	менее 15,6	15,6-16,2	более 16,2	-	-	-
Прыжок в длину 5 скок (на 2 х ногах), см.	7.70	7.50	7.30	6.70	6.50	6.30
Бег 300 м; мин., сек.	1.20	1.30	1.40	1.30	1.40	1.50
Лыжи, классический стиль 0.8 км; мин., сек.	3.50	4.00	4.10	3	4.10	4.20
Лыжи, свободный стиль 0.8; мин., сек.	3.45	3.50	3.55		3.55	4.00
Подтягивания на низкой перекладине кол-во раз.	25	21	19	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Мальчики от пола, кол-во раз.	25	21	19	12	10	8
На лыжах 100 метров свободный стиль, сек.	27.0	25.5	23.0	31.0	29.5	27.0
На лыжах 300 метров свободный стиль	2.30	2.25	2.23	2.45	2.40	2.37

## Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,4	9,4-9,8	более 9,8
Бег 100 м, сек.	менее 14,5	14,5-15,0	более 15,0	-	-	-

Прыжок в длину с места 5 скок (на 2 х ногах), см	7.80	7.70	7.60	7.70	7.60	7.50
Подтягивания на низкой перекладине, раз	30	27	25	25	23	21
Бег 500 м; мин., сек.	2.30	2.35	2.40	2.40	2.45	2.50
Лыжи, классический стиль 1.2 км; мин., сек.	5.50	5.55	6.00	6.00	6.10	6.20
Лыжи, свободный стиль 1.2 км; мин, сек.	5.40	5.45	5.50	5.50	6.00	6.10
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Мальчики от пола.	30	27	25	25	23	21
На лыжах 100 метров, сек.	23.0	25.5	27.0	24.5	26.0	27.5
На лыжах 500 метров, сек.	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.15

Контрольные упражнения для групп 3-го года  
обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,2	9,2-9,5	более 9,5
Бег 100 м, сек.	менее 15,5	15,5-16,0	более 16,0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см.						
Бег 800 м; мин., сек.	-	-	-	менее 3.05	3.05-3.15	более 3.15
Подтягивания на низкой перекладине, раз	45	41	39	35	31	27
Лыжи, классический	менее	17.26-	более	менее	19.58-	более

стиль 3 км; мин, сек.	17.26	19.30	19.30	19.58	22.00	22.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, сек.	менее 16.54	16.54- 18.50	более 18.50	менее 19.05	19.05- 21.10	более 21.10
Отжимания от гимнастической скамейки, мальчики от пола, раз	45	43	41	41	37	35
На лыжах 100 метров, сек.	17.5	19.0	21.5	21.5	23.0	24.5
На лыжах 500 метров, сек.	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.00



## Приложение № 3

## ВЕДОМОСТЬ

Сдачи контрольных нормативов по СФП в объединении «ЛЫЖНЫЕ  
ГОНКИ».

Группа \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Дата сдачи

нормативов \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	СФП		Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)
			100 м на лыжах	500 м на лыжах	

## Приложение № 4

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота