**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**пгт КУМЕНЫ КУМЕНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю:**Директор Спортивной школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Т.В.Сандалова)Приказ № \_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**по виду спорта «Лыжные гонки»**

**для спортивно – оздоровительного этапа**

 Разработал:

Тренер-преподаватель

 по лыжным гонкам

 Черных В.Ф.

пгт Кумены 2023 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы** | **№ стр.** |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Нормативная часть программы «Лыжные гонки» | 5 |
|  | 2.1 Порядок зачисления в группы | 5 |
|  | 2.2 Организация режима учебно-тренировочной работы. | 5 |
|  | 2.3 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса | 5 |
|  | 2.4 Учебный план по лыжным гонкам на спортивно-оздоровительном этапе | 6 |
|  | 2.5 Годовой график расчета учебно-тренировочных часов. | 6 |
| III. | Календарно-тематическое планирование | 8 |
| IV. | Техника безопасности при занятиях лыжными гонками | 13 |
| V. | Контрольные нормативы. | 14 |
| VI. | Материально-техническое обеспечение программ | 14 |
| VII. | План физкультурных и спортивных мероприятий | 14 |
| VIII. | Список используемой литературы | 15 |

I.Пояснительная записка

 Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

 Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно – сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

 Программа «Лыжные гонки» способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

 Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников-гонщиков.

**Основополагающие принципы программы:**

**Комплексность** - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и контроля.

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

**Цель программы:** создать условия для развития двигательной активности тренирующихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи программы физкультурно-спортивной направленности «лыжные гонки»:

*1.****Воспитательные****:*

-воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества

-воспитывать стремление к здоровому образу жизни

-воспитывать патриотизм и любовь к родному краю

- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом

*2.****Развивающие****:*

-развивать природный потенциал каждого ребенка;

-укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;

-всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

-развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;

-способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Актуальность программы «Лыжные гонки»**

 Актуальность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность спортсменов в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание спортивного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса.

После занятий по данной программе возможно дальнейшее продолжение на этапе начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Возраст спортсменов, на который рассчитана данная программа от 9 лет и старше. В спортивно-оздоровительные этапы зачисляются дети в возрасте от 9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности спортсменов, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий на спортивно-оздоровительном этапе в секции «Лыжные гонки».

Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

***Основные формы тренировочного процесса:***

***-*** теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия,

- медико-восстановительные мероприятия,

- тестирование,

- участие в соревнованиях, тренировочных мероприятиях в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями.

 **Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава тренирующихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств тренирующихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны

**знать:**

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта.

**уметь:**

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. основы владения техникой передвижения на лыжах.

**Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых школьных и районных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной программы для спортсменов, проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения по программе «лыжные гонки» проводится индивидуальный отбор для приема на этап начальной подготовки. Спортсмены имеют право на повторный курс тренировок по данной программе.

**II. Нормативная часть программы «Лыжные гонки»**

**2.1.Порядок зачисления в группы**

В спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети в возрасте от 9 лет и старше имеющие медицинский допуск к занятиям лыжным спортом, желающие заниматься лыжными гонками.

Спортивно-оздоровительный этап комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из спортсменов, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

**2.2.Организация режима учебно-тренировочной работы.**

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время и в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели в условиях спортивной школы.

* 1. **Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

Тематическое планирование представлено учебными планами по лыжным гонкам с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения тренировочной работы в Спортивной школе являются:

-групповые теоретические занятия в виде бесед тренера-преподавателя;

-практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждого этапа по расписанию, утверждённому администрацией Спортивной школы;

-участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

-просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований и техники спортсменов.

 **2.4 Учебный план по лыжным гонкам на спортивно-оздоровительном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст занимающихся | Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю | Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели | Требования по физической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | 9 лет и старше | 6 | 312 | Выполнение нормативов по ОФП |

Годичный учебный план составляет 52 недели.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 часов.

 **2.5 Годовой график расчёта тренировочных часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | - | 29 |
| ОФП (Лыжные гонки) | 12 | 14 | 13 | 12 | 11 | 14 | 17 | 18 | 19 | 20 | 8 | 4 | 162 |
| СФП | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | - | 56 |
| Техническая подготовка | 4 | 5 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | - | - | 2 | - | 46 |
| Участие в соревнованиях | - | - | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | - | - | - | - | - | 15 |
| Медицинское обследование | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| Итого  | 25 | 28 | 31 | 34 | 30 | 34 | 32 | 28 | 25 | 26 | 15 | 4 | 312 |

**Программный материал**

1. **Теоретическая подготовка**

**1)Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**2)Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжениях, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжников. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**3)Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Лыжные мази, парафин.**

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначения лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

**4)Основы техники способов передвижения на лыжах.**

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.

**5)Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревновании. 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.

**6)Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и его применения в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

**7)Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.**

В спортивно-оздоровительном этапе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

1. **Практическая подготовка**

**1) Общая и специальная 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 пражковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.

**2)Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники 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.

**3)Практические рекомендации по организации физической, технической подготовке и оценке контрольных упражнений.**

В процессе реализации физической и технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие предать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Поскольку в группах спортивно-оздоровительного этапа занимаются спортсмены разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

**Нормирование нагрузок в лыжном однодневном походе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Обозначения** | **Возраст, лет** |
| **11-12** | **13-14** | **15-16** |
| 1. | Общее расстояние похода, км | 8-10 | 12-15 | 18-20 |
| 2. | Скорость движения, км/ч | 4 | 5 | 5 |
| 3. | Время непрерывного движения, мин | 45 | 45 | 50 |
| 4. | Длительность коротких интервалов отдыха, мин | 5 | 5 | 5-10 |
| 5. | Масса груза, кг* мальчики
* девочки
 | 22 | 44 | 610 |
| 6. | Предельная температура наружного воздуха, С° | -10 | -12 | -15 |

**III. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | План. дата | Количество часов |
| **Теоретическая подготовка** | **29** |
| 1. | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. |  | 2 |
| 2. | Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для проведения занятий т соревнований.  |  | 2 |
| 3. | Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. |  | 2 |
| 4. | Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.  |  | 2 |
| 5. | Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. |  | 2 |
| 6. | Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. |  | 2 |
| 7. | Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. |  | 2 |
| 8. | Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. |  | 2 |
| 9. | Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. |  | 2 |
| 10. | Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. |  | 2 |
| 11. | Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. |  | 2 |
| 12. | Правила соревнований по лыжным гонкам. |  | 2 |
| 13. | Спортивный массаж, самомассаж и его применение в тренировочном процессе. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.  |  | 2 |
| 14. | Основные приемы самомассажа.  |  | 2 |
| 15. | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. |  | 1 |
| **Техническая подготовка** | **46** |
| 1. | Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. |  | 2 |
| 2. | 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 на лыжах различными способами. |  | 2 |
| 3. |  | 2 |
| 4. |  | 2 |
| 5. |  | 2 |
| 6. | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. |  | 2 |
| 7. |  | 2 |
| 8. |  | 2 |
| 9. | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.  |  | 2 |
| 10. |  | 2 |
| 11. |  | 2 |
| 12. | Обучение преодолению подъемов «елочкой» |  | 2 |
| 13. | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой» |  | 2 |
| 14. |  | 2 |
| 15. | Обучение преодолению подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом. |  | 2 |
| 16. |  | 2 |
| 17. |  | 2 |
| 18. | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. |  | 2 |
| 19. |  | 2 |
| 20. |  | 2 |
| 21. | Обучение поворотам на месте и в движении. |  | 2 |
| 22. |  | 2 |
| 23. |  | 2 |
| **Медицинское обследование** | **4** |
| 1. | Контроль за состоянием здоровья спортсмена. |  | 1 |
| 2. | Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. |  | 2 |
| 3. | Контроль за состоянием организма спортсмена. |  | 1 |
| **Участие в соревнованиях** | **15** |
| 1. | Открытие лыжного сезона в школе. | По плану школы | 1 |
| 2. | Открытие лыжного сезона в районе. | 2 |
| 3. | Соревнования в рамках спартакиады школьников. | 2 |
| 4. | Соревнования в группах (контрольные упражнения) | По графику | 1 |
| 5. | Соревнования в группах (контрольные упражнения) | 2 |
| 6. | Соревнования в группах (новогодние гонки, эстафета) | 1 |
| 7. | По плану района | 2 |
| 8. | Соревнования к 23 февраля – спринт. | 2 |
| 9. | Закрытие лыжного сезона. | 2 |
| **СФП. Специальная физическая подготовка** | **56** |
| 1. | Прыжковые упражнения (бег) |  | 2 |
| 2. | Работа туловища, ног |  | 2 |
| 3. | Работа рук (резинка) |  | 2 |
| 4. | Прыжковые упражнения к коньковому ходу |  | 2 |
| 5. | Прыжковые упражнения. Работа рук, ног. |  | 2 |
| 6. | Прыжковые упражнения. Работа туловища, ног. |  | 2 |
| 7. | Прыжковые упражнения. Работа на выносливость. |  | 2 |
| 8. | Прыжковые упражнения, работа на скорость. |  | 2 |
| 9. | Прыжковые упражнения. Работа рук, ног. |  | 2 |
| 10. | Прыжковые упражнения, работа на скоростную выносливость. |  | 2 |
| 11. | Работа ног, классический ход. |  | 2 |
| 12. | Работа рук. Классический ход. |  | 2 |
| 13. | Работа туловища, спины. |  | 2 |
| 14. | Работа на учебном круге. Отработка лыжных ходов. |  | 2 |
| 15. | Работа на учебном круге. Отработка лыжных ходов. |  | 2 |
| 16. | Отработка скоростных качеств. |  | 2 |
| 17. | Отработка скоростных качеств. |  | 2 |
| 18. | Отработка скоростных качеств. |  | 2 |
| 19. | Работа на выносливость. |  | 2 |
| 20. | Работа на выносливость. |  | 2 |
| 21. | Работа на выносливость. |  | 2 |
| 22. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 2 |
| 23. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 2 |
| 24. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 2 |
| 25. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 2 |
| 26. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 2 |
| 27. | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. |  | 2 |
| 28. | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. |  | 2 |
| **ОФП. Общая физическая подготовка. Лыжные гонки.** | **162** |
| 1. | Попеременный двухшажный лыжный ход |  | 2 |
| 2. | Согласованность работы рук |  | 2 |
| 3. | Правильный вынос палок |  | 2 |
| 4. | Законченный толчок рукой |  | 2 |
| 5. | Правильный толчок ногой |  | 2 |
| 6. | Спуск с горы в основной стойке |  | 2 |
| 7. | Правильное положение ног |  | 2 |
| 8. | Правильное положение палок, рук |  | 2 |
| 9. | Поворот, переступание |  | 2 |
| 10. | Законченный толчок рукой |  | 2 |
| 11. | Правильный толчок ногой |  | 2 |
| 12. | Спуск с горы в основной стойке |  | 2 |
| 13. | Положение рук при повороте |  | 2 |
| 14. | Положение туловища при повороте |  | 2 |
| 15. | Работа ног при повороте |  | 2 |
| 16. | Поворот полуплугом вправо |  | 2 |
| 17. | Положение ног, рук, туловища |  | 2 |
| 18. | Положение рук |  | 2 |
| 19. | Положение туловища |  | 2 |
| 20. | Поворот полуплугом влево |  | 2 |
| 21. | Положение рук, ног, туловища |  | 2 |
| 22. | Поворот плугом |  | 2 |
| 23. | Положение ног, рук, туловища |  | 2 |
| 24. | Положение рук |  | 2 |
| 25. | Положение туловища |  | 2 |
| 26. | Торможение плугом |  | 2 |
| 27. | Положение ног, рук, туловища |  | 2 |
| 28. | Положение рук |  | 2 |
| 29. | Положение туловища |  | 2 |
| 30. | Попеременный двухшажный ход. Подъем 5-10 градусов |  | 2 |
| 31. | Отталкивание ног |  | 2 |
| 32. | Работа ног, отталкивание, постановка. |  | 2 |
| 33. | Работа туловища. |  | 2 |
| 34. | Плавная загрузка опорной ноги. |  | 2 |
| 35. | Попеременный двухшажный ход с увеличением угла подъема. |  | 2 |
| 36. |  | 2 |
| 37. |  | 2 |
| 38. |  | 2 |
| 39. |  | 2 |
| 40. | Торможение на параллельных лыжах. |  | 2 |
| 41. | Положение ног при торможении. |  | 2 |
| 42. | Положение туловища |  | 2 |
| 43. | Положение рук, палок. |  | 2 |
| 44. | Одновременный одношажный лыжный ход |  | 2 |
| 45. | Постановка опорной ноги |  | 2 |
| 46. | Отработка толчка ногой |  | 2 |
| 47. | Вынос, постановка палок. |  | 2 |
| 48. | Отработка толчка руками |  | 2 |
| 49. | Работа спины |  | 2 |
| 50. | Плавность работы ног, рук. |  | 2 |
| 51. | Четкое окончание толчка палками. |  | 2 |
| 52. | Совпадение толчка и приставки ноги. |  | 2 |
| 53. | Одновременный безшажный ход. |  | 2 |
| 54. | Постановка палок. |  | 2 |
| 55. | Отработка толчка палками |  | 2 |
| 56. | Работа спины |  | 2 |
| 57. | Отработка слитности лыжного хода |  | 2 |
| 58. | Подъем в гору с забеганием. |  | 2 |
| 59. |  | 2 |
| 60. | Работа ног |  | 2 |
| 61. | Отработка работы рук |  | 2 |
| 62. | Слитность работы ног и рук |  | 2 |
| 63. | Подъем «елочкой» |  | 2 |
| 64. | Работа ног |  | 2 |
| 65. | Отработка работы рук |  | 2 |
| 66. | Совершенствование свободного (конькового) хода |  | 2 |
| 67. |  | 2 |
| 68. | Движение без палок. Работа ног под гору. |  | 2 |
| 69. | Отработка лыжного хода на равнине. |  | 2 |
| 70. | Отработка лыжного хода. Подъем. |  | 2 |
| 71. | Совершенствование скольжения |  | 2 |
| 72. |  | 2 |
| 73. | Отработка работы рук. Шаг - толчок |  | 2 |
| 74. | Отработка работы рук. Два шага – толчок |  | 2 |
| 75. | Отработка работы рук под каждый шаг. |  | 2 |
| 76. | Совершенствование лыжных ходов по пересеченной местности. |  | 2 |
| 77. |  | 2 |
| 78. |  | 2 |
| 79. | Совершенствование конькового хода по пересеченной местности. |  | 2 |
| 80. |  | 2 |
| 81. |  | 2 |

**IV. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

-обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

-травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

-травмы при падении во время спуска с горы.

***1. Общие требования безопасности*:**

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский

допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2.При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3.При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первойпомощи при травмах.

1.4.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю,который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5.В процессе занятий учащиесядолжны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6.Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

***2. Требования безопасности перед началом занятий***

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3.Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

***3. Требования безопасности во время занятий***

3.1.Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2.Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3.При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4.После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5.Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6.Воизбежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком

свободной обуви.

***4. Требования безопасности при аварийных ситуациях***

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателюи с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителямпострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

***5. Требования техники безопасности по окончании занятий*.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**V. Контрольные нормативы.**

**Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Спортивно-оздоровительный этап |
| мальчики | девочки |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места (см) | 110 | 100 |
| Бег 30 м, мин. сек | 10,0 | 10,5 |
| Бег 1000 м без учёта времени | + | + |
| Наклон вперёд | -5 | -5 |
| Специальная физическая подготовка |
| Бег на лыжах:1 км (мин, сек) | 15.00 | 16.00 |

**VI. Материально – техническое обеспечение программ.**

 Для успешной работы требуется достаточное обеспечение инвентарем и оборудованием, наличие лыжной базы, лыжной трассы, зала для силовой подготовки.

В табельное имущество отделения должно входить:

* комплекты лыжного инвентаря для классического хода (лыжи, палки, ботинки, крепления) по количеству занимающихся;
* чехлы для лыж;
* комбинезоны гоночные по количеству занимающихся;
* шнур резиновый 5 м на занимающегося;
* секундомер – 1 шт.;
* стеллажи для хранения лыж (по количеству лыж);
* лыжная мазь, парафины;
* утюжок для мази;
* гантели разного веса 10 пар;
* снегоход для подготовки трассы;
* комплект нагрудных номеров.

**VII. План физкультурных и спортивных мероприятий.**

1. Открытие лыжного сезона в школе.
2. Открытие лыжного сезона в районе.
3. Соревнования в рамках спартакиады школьников.
4. Соревнования в группах, новогодние гонки, эстафета.
5. Соревнования к 23 февралям- спринт.
6. Закрытие лыжного сезона.

**VIII. Список используемой литературы.**

1. Верхошанский Ю.В.**.** Основы специальной физической подго­товки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физ­культура и спорт, 1977.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. МанжосовВН.Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физ­культура и Спорт**,** 1986.
8. Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. ПоварницинЛ.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физ­культура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. Филин ВН., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

