****

**Пояснительная записка.**

Программа «Лыжный спорт» предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по лыжной подготовке и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений передвижения на лыжах.

В работе объединения создаются наиболее благоприятные условия для физического развития детей. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, несут профилактическую роль заболеваний, совершенствуют функциональные возможности организма, повышают 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.

Данная программа отличается от других тем, что основа подготовки занимающихся в секции, является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая и специальная подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей.

Программа дополняет школьную программу «Физического воспитания» в школе.

После завершения курса «Лыжный спорт» дети могут продолжить своё обучение в среднеспециальных и высших учебных заведениях спортивной направленности.

Тип программы: дополнительная.

Вид программы: модифицированная.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель программы: Создавать условия для развития двигательной активности учащихся путём вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Задачи программы.

Учебные:

– формирование информационной компетентности;

– формирование предметной компетентности;

– учить основам техники передвижения на лыжах;

– учить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;

– приучать использовать полученные знания и умения самостоятельных

 занятий (наука быть здоровым);

– учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

– развивать природный потенциал каждого ребёнка;

– развивать мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям;

– развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу,

 координацию движений);

– способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и

 устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

– формировать коммуникативную компетентность;

– воспитывать чувство патриотизма;

– формировать у занимающихся культуру общения и поведения в социуме,

 навыков здорового образа жизни.

– воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание,

 настойчивость и волевые качества;

– воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом

 спорта.

**Организационно – педагогические основы обучения.**

Состав занимающихся – постоянный. Программа рассчитана на возраст детей

 10 – 14 лет.

Основанием для перевода занимающихся является успешное усвоение программы данного года обучения. Исключение из объединения возможно по собственному желанию занимающегося.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Числочасов в неделю | Количество недель в году | Всего часов |
| 1. | 4 – 6  | 36 | 144 – 216 |
| 2. | 6 – 9  | 36 | 216 – 324  |
| 3. | 12 | 36 | 432 |
| 4. | 12 | 36 | 432 |
| 5. | 12 | 36 | 432 |

**Предполагаемый режим занятий.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Продолжительность занятий |  Периодичность в неделю |  Количество часов недель |
| 1. | 2ч. | 2 р. по 2ч. или 3р. по 2ч. | 4ч. – 6 ч. |
| 2. | 2ч. и (или) 3ч. | 3 р. по 2ч. или 3р. по 3ч. | 6 ч. – 9 ч. |
| 3. | 3ч. | 4 р. по 3ч. | 12 ч. |
| 4. | 3ч. | 4 р. по 3ч. | 12ч. |
| 5. | 3ч. | 4 р. по 3ч. | 12ч. |

Начало занятий через 1 час после окончания занятий в школе. Перерывы между академическими часами не менее 5 – 10 минут. Перерыв между занятиями 5 – 10 минут.

Нормы наполняемости учебных групп:

1 год обучения – не менее 15 человек.

 2 год обучения – не менее 12 человек.

3 год обучения – не менее 10 человек.

4 год обучения – не менее 10 человек.

5 год обучения – не менее 10 человек.

 **Организация и проведение учебного занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Состав  | Количество групп | Часть группы | Индивидуальные  |
|  15чел. | 1 | 5 – 7 чел.  | 1 – 2 чел.  |

Занятия в основном проводятся со всей группой, но возможно в конце занятия (15 – 20 минут) индивидуальная работа или работа с частью группы.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

 **Организация и проведение учебного занятия.**

         Формы учебной деятельности.

В практике лыжного спорта приняты две формы организации занятий: под непосредственным руководством преподавателя с постоянным составом обучающихся и твердым расписанием и самостоятельные занятия или же организация и проведение массовых и групповых мероприятий.

Основная форма организации учебной работы – занятие.

*Первая часть занятия* – подготовительная.

*Общая задача*: организовать учащихся и подготовить их организм к нагрузке.

*Частные задачи*: сообщить задачи предстоящего занятия, подготовить сердечно-сосудистую систему, дыхательный и нервно-мышечный аппараты к повышенной нагрузке, регулировать эмоциональное состояние занимающихся.

*Содержание*: построение и проверка, ознакомление занимающихся с задачами занятия , подсчет пульса, строевые упражнения без лыж и на лыжах, передвижения на лыжах или с лыжами к месту занятий, подготовка учебной или тренировочной лыжни, склона.
 *Вторая часть занятия* – основная.

*Общие задачи*: изучать основы техники, совершенствовать ее, развивать физические и волевые качества, осваивать тактику.

*Частные задачи*: изучать или совершенствовать технику передвижения на лыжах, закреплять технику передвижения и учиться тактически правильно использовать ее в различных условиях внешней среды и в условиях соревнований, повышать уровень физической подготовленности, развивать работоспособность организма и волевые качества лыжника.

*Содержание*: выполнение упражнений общего и специального характера, освоение способов передвижения на лыжах.

*Третья часть занятия* – заключительная.

*Общая задача*: организованно завершить занятие.

*Частные задачи*: постепенно снизить нагрузку, способствовать восстановлению организма занимающихся, подвести итоги занятия.

*Содержание*: медленное передвижение на лыжах, упражнения на расслабление, на развитие гибкости, бег, ходьба, построение, разбор занятия, задание на дом подсчет пульса.

***Вводные занятия*** – проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомление с задачами , выявление уровня подготовленности детей. Часть времени вводного занятия отводится на практические занятия на лыжах. Проводятся в начале занятий по лыжной подготовке в каждой группе.

 На этих занятиях проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.
 ***Смешанные занятия*** – помимо изучения нового материала, совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведением итогов обучения.

***Тренировочные занятия*** проводятся на тренировочной лыжне, решается задача развития двигательных качеств – быстроты, скоростной и общей выносливости. Осуществляется планомерная подготовка к сдаче учебных нормативов.

***Контрольные занятия*** – проверка подготовленности и технического мастерства занимающихся.

На всех занятиях должны решаться задачи воспитания.

 Занятия проводятся в каждой группе по расписанию. Содержание занятий определяется учебной программой.

Для реализации данной программы необходимы следующее материально-техническое обеспечение:

* лыжи;
* лыжные ботинки;
* лыжные палки;
* скакалки;
* футбольные мячи;
* волейбольные мячи;
* теннисный стол;
* ворота для игры футбол;
* гири;
* гантели
* др. спортинвентарь

 Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

* динамика прироста показателей физической подготовленности;

 - уровень освоения основ техники лыжных гонок.

**Содержание программного материала**

**1-го года обучения.**

**Физическая культура и спорт в России – 1час.**

Забота Российского правительства о физическом воспитании подрастающего поколения. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности Российских людей и их готовности к защите Российского государства.

**Краткий обзор развития лыжного спорта в России – 1 час.**

Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Зарождение организованного лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные спортивные клубы, первые соревнования по лыжным гонкам и прыжкам с трамплина. Равнинное направление в развитии соревнований по лыжным гонкам. Лыжный инвентарь. Обувь, одежда, лыжные мази первых русских лыжников.

**Гигиена занимающегося – 1 час.**

Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание. Обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам – 4 часа.**

*Теория.* Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск занимающихся к соревнованиям и отстранение от участия в них. Обязанности участников. Дистанции лыжных гонок. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

*Практика.* выполнение заданий по ОФП, участие в эстафете

**Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж – 3 часа.**

 *Теория.* Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази, их назначение. Ознакомление с лыжными мазями.

*Практика.* Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений. Просмолка скользящей поверхности деревянных лыж. Подготовка пластиковых лыж. Нанесение лыжной мази. Растирание мази. Охлаждение лыж. Опробование мази. Внесение коррективов.

**Общая и специальная физическая подготовка – 98 часов.**

*Теория.* Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования занимающихся. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в детском возрасте.

*Практические занятия.* Строевые упражнения. Общее понятие о строе и команде. Построения. Строй. Шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития скорости.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20 – 30 метров с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис, и другие).

*Упражнения для развития силы.* Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лёжа; сгибание рук в сопротивлении с партнёром; прыжки и ходьба на руках; различные броски мячей. Прыхки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны. Повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелазание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижениями по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристические походы, спортивные игры.

*Упражнения на расслабление.* Поочерёдное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лёжа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочерёдно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперёд.

*Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.* Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

*Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.* Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8 – 10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10 – 12°.

**Общие основы техники и тактики занимающихся – 100 часов.**

*Теория.* Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов лыжных ходов. Современные требования к правильной технике лыжных ходов. Анализ попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Применение ходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни. Значение технического и тактического мастерства.

*Практические занятия.* Совершенствование поворотов на месте, совершенствование строевых упражнений на лыжах. Игровые задания.

Изучение попеременного двухшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным.

Изучение техники способов подъёмов: «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Изучение техники спусков: в основной, высокой стойках. Повторное прохождение отрезков. Игры, эстафеты.

**Участие в соревнованиях.**

 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки – до 2 км, мальчики – до 3 км). Подготовка к соревнованиям. Тактический план гонки. Анализ прошедших соревнований.

**Контрольные испытания.**

**Учебно-тематический план занятий по лыжной подготовке,**

**1-й год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы: | Количество часов: |
| Всего  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | – |
| 2. | Краткий обзор развития лыжного спорта в России. | 1 | 1 | – |
| 3. | Гигиена занимающегося. | 1 | 1 | – |
| 4. | Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам. | 4 | 2 | 2 |
| 5. | Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж. | 3 | 1 | 2 |
| 6. | Общая и специальная физическая подготовка. | 98 | 28 | 70 |
| 7. |  Общие основы техники и тактики занимающегося. | 100 | 30 | 70 |
| 8. |  Участие в соревнованиях. | 5 | – | 5 |
| 9. |  Контрольные испытания. | 3 | – | 3 |
|  | Итого:  | 216 | 64 |  152 |

**Содержание программного материала**

**2-го года обучения.**

**Физическая культура и спорт в России – 1 ч.**

Забота Российского правительства о физическом воспитании подрастающего поколения. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности Российских людей и их готовности к защите Российского государства.

**Краткий обзор развития лыжного спорта в России – 1 ч.**

Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Зарождение организованного лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные спортивные клубы, первые соревнования по лыжным гонкам и прыжкам с трамплина. Равнинное направление в развитии соревнований по лыжным гонкам. Лыжный инвентарь. Обувь, одежда, лыжные мази первых русских лыжников.

**Гигиена занимающегося – 1 ч.**

Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание. Обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам – 4 ч.**

*Теория.* Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск занимающихся к соревнованиям и отстранение от участия в них. Обязанности участников.

*Практические занятия.* Дистанции лыжных гонок. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

**Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж – 3 ч.**

 *Теория.* Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази, их назначение. Ознакомление с лыжными мазями.

*Практика.* Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений. Просмолка скользящей поверхности деревянных лыж. Подготовка пластиковых лыж. Нанесение лыжной мази. Растирание мази. Охлаждение лыж. Опробование мази. Внесение коррективов.

**Общая и специальная физическая подготовка – 150 ч.**

*Теория.* Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования занимающихся. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в детском возрасте.

*Практические занятия.* Строевые упражнения. Общее понятие о строе и команде. Построения. Строй. Шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития скорости.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20 – 30 метров с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис, и другие).

*Упражнения для развития силы.* Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лёжа; сгибание рук в сопротивлении с партнёром; прыжки и ходьба на руках; различные броски мячей. Прыхки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны. Повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелазание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижениями по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристические походы, спортивные игры.

*Упражнения на расслабление.* Поочерёдное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лёжа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочерёдно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперёд.

*Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.* Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

*Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.* Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8 – 10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10 – 12°.

**Общие основы техники и тактики занимающихся – 154 ч.**

*Теория.* Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов лыжных ходов. Современные требования к правильной технике лыжных ходов. Анализ попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода. Применение ходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни. Значение технического и тактического мастерства.

*Практические занятия.* Совершенствование поворотов на месте, совершенствование строевых упражнений на лыжах. Игровые задания.

 Совершенствование попеременного двухшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным. Изучение конькового хода.

Изучение техники способов подъёмов: «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Изучение техники спусков: в основной, высокой стойках. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха. Изучение поворота из упора на параллельных лыжах. Повторное прохождение отрезков. Игры, эстафеты.

**Участие в соревнованиях – 7 ч.**

 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки – до 2 км, мальчики – до 3 км). Подготовка к соревнованиям. Тактический план гонки. Анализ прошедших соревнований.

**Контрольные испытания – 3 ч.**

**Учебно-тематический план занятий по лыжной подготовке,**

**2-й год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы: | Количество часов: |
| Всего  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | – |
| 2. | Краткий обзор развития лыжного спорта в России. | 1 | 1 | – |
| 3. | Гигиена занимающегося. | 1 | 1 | – |
| 4. | Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам. | 4 | 2 | 2 |
| 5. | Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж. | 3 | 2 | 1 |
| 6. | Общая и специальная физическая подготовка. |  150 | 2 |  148 |
| 7. |  Общие основы техники и тактики занимающегося. | 154 | 2 |  152 |
| 8. |  Участие в соревнованиях. |  7 | – |  7 |
| 9. |  Контрольные испытания. | 3 | – | 3 |
|  | Итого:  |  324 | 11 | 313  |

**Содержание программного материала**

**3 –го года обучения.**

**Физическая культура и спорт в России – 1 ч.**

Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления мира между народами.

**Краткий обзор развития лыжного спорта в России – 1 ч.**

Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской социалистической революции. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и интервенции. Роль всеобуча в развитии лыжного спорта. Дальние лыжные походы. многодневные лыжные гонки. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны.

**Гигиена и врачебный контроль занимающихся – 2 ч.**

Гигиенические требования к проведению занятий. Учёт температуры и влажности воздуха, силы ветра и характера работы при занятиях. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: аппетит, самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Дневник тренировки и самоконтроля. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающегося – 4 ч.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Кровообращение и его значение. Сердце и сосуды. Лёгкие и их значение. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения и обмен веществ.

**Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам – 2 ч.**

Выбор мест соревнований. Расположение трасс, их измерение и разметка, прокладка лыжни. Составление схем и профилей трасс. Подготовка и оборудование старта и финиша. Обслуживание участников соревнований.

**Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж – 3 ч.**

*Теория.* Правила ухода за лыжами, палками и обувью после каждого их употребления. Просушивание лыжных ботинок. подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению. Хранение инвентаря в домашних условиях на лыжных станциях. Правила пропитки лыж горячей смолой. Дальнейшее знакомство с лыжными мазями «Темп» и «Висти». Краткая характеристика основных импортных мазей.

*Практика.* Подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению мази. Выбор лыжной мази с учётом температуры и состояния снега. Нанесение лыжной мази одним или несколькими слоями. Смазка лыж одной или несколькими мазями (комбинированная смазка).

 **Общая и специальная физическая подготовка – 258 ч.**

*Теория.* Направленность занятий на овладение большим количеством разнообразных двигательных навыков, на всестороннее физическое развитие занимающихся.

*Практические занятия.* Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, равновесия, гибкости, координации движений и способности к расслаблению (перечень упражнений приведён в программе детской группы).

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором: имитация конькового хода в движении: имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же, в положении посадки в одноопорном скольжении; то же, со сменой ног в посадке; имитация одновременного бесшажного хода. Передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах. Упражнения, имитирующие стойки спуска на склоне.

**Общие основы техники и тактики занимающихся – 151 ч.**

*Теория.* Современные требования к правильной технике лыжных ходов. разбор пяти фаз скользящего шага. Анализ попеременного двухшажного хода, конькового хода. Применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни. Значение технического и тактического мастерства для достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Совершенствование поворотов на месте. Изучение поворотов прыжком с опорой на палки. Игровые задания.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Игровые задания. Изучение попеременного четырёхшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъёмов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».

Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках: техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха.

Совершенствование торможений «упором» и «плугом».

Совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота из упора на параллельных лыжах. Игровые задания.

Повторное прохождение отрезков (50 – 150 м) без нарушения техники лыжных ходов: 8 – 10 х50 м с отдыхом 1,5 мин.: 4 – 6 х100 – 150 м с отдыхом 3 – 5 мин. различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции. Передвижение со слабой и средней интенсивностью по средне – пересечённой местности до 60 – 70 мин.; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Повторное прохождение отрезков до 300 – 400 м с сильной интенсивностью ( интервалы для отдыха 5 – 6 мин.).

**Участие в соревнованиях – 7 ч.**

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки – до 2 км, мальчики – до 3 км). Подготовка к соревнованиям. Тактический план гонки. Анализ прошедших соревнований.

**Контрольные испытания – 3 ч.**

**Учебно-тематический план занятий по лыжной подготовке,**

**3-й год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы: | Количество часов: |
| Всего  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | – |
| 2. | Краткий обзор развития лыжного спорта в России. | 1 | 1 | – |
| 3. | Гигиена и врачебный контроль занимающихся. | 2 | 2 | – |
| 4. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающегося | 4 | 4 |  |
| 5. | Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам. | 2 | 2 |  |
| 6. | Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж. | 3 |  1 |  2 |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка. |  258 | 40 |  218 |
| 8. |  Общие основы техники и тактики занимающегося. | 151 |  20 | 131 |
| 9. |  Участие в соревнованиях. |  7 | – |  7 |
| 9. |  Контрольные испытания. | 3 | – | 3 |
|  | Итого:  | 432 | 71 | 361 |

**Содержание программного материала**

**4 –го года обучения.**

**Физическая культура и спорт в России – 1 ч.**

Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления мира между народами.

**Краткий обзор развития лыжного спорта в России – 1 ч.**

Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской социалистической революции. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и интервенции. Роль всеобуча в развитии лыжного спорта. Дальние лыжные походы. многодневные лыжные гонки. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны.

 **Гигиена и врачебный контроль занимающихся – 2 ч.**

Гигиенические требования к проведению занятий. Учёт температуры и влажности воздуха, силы ветра и характера работы при занятиях. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: аппетит, самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Дневник тренировки и самоконтроля. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающегося – 4 ч.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Кровообращение и его значение. Сердце и сосуды. Лёгкие и их значение. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения и обмен веществ.

**Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам – 2 ч.**

Выбор мест соревнований. Расположение трасс, их измерение и разметка, прокладка лыжни. Составление схем и профилей трасс. Подготовка и оборудование старта и финиша. Обслуживание участников соревнований.

**Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж – 3 ч.**

*Теория.* Правила ухода за лыжами, палками и обувью после каждого их употребления. Просушивание лыжных ботинок. подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению. Хранение инвентаря в домашних условиях на лыжных станциях. Правила пропитки лыж горячей смолой. Дальнейшее знакомство с лыжными мазями «Темп» и «Висти». Краткая характеристика основных импортных мазей.

*Практика.* Подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению мази. Выбор лыжной мази с учётом температуры и состояния снега. Нанесение лыжной мази одним или несколькими слоями. Смазка лыж одной или несколькими мазями (комбинированная смазка).

 **Общая и специальная физическая подготовка – 239 ч.**

*Теория.* Направленность занятий на овладение большим количеством разнообразных двигательных навыков, на всестороннее физическое развитие занимающихся.

*Практические занятия.* Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, равновесия, гибкости, координации движений и способности к расслаблению (перечень упражнений приведён в программе детской группы).

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором: имитация конькового хода в движении: имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же, в положении посадки в одноопорном скольжении; то же, со сменой ног в посадке; имитация одновременного бесшажного хода. Передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах. Упражнения, имитирующие стойки спуска на склоне.

**Общие основы техники и тактики занимающихся – 170 ч.**

*Теория.* Современные требования к правильной технике лыжных ходов. разбор пяти фаз скользящего шага. Анализ попеременного двухшажного хода, конькового хода. Применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни. Значение технического и тактического мастерства для достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Совершенствование поворотов на месте. Изучение поворотов прыжком с опорой на палки. Игровые задания.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Игровые задания. Изучение попеременного четырёхшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъёмов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».

Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках: техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха.

Совершенствование торможений «упором» и «плугом».

Совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота из упора на параллельных лыжах. Игровые задания.

Повторное прохождение отрезков (50 – 150 м) без нарушения техники лыжных ходов: 8 – 10 х50 м с отдыхом 1,5 мин.: 4 – 6 х100 – 150 м с отдыхом 3 – 5 мин. различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции. Передвижение со слабой и средней интенсивностью по средне – пересечённой местности до 60 – 70 мин.; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Повторное прохождение отрезков до 300 – 400 м с сильной интенсивностью ( интервалы для отдыха 5 – 6 мин.).

**Участие в соревнованиях – 7 ч.**

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки – до 2 км, мальчики – до 3 км). Подготовка к соревнованиям. Тактический план гонки. Анализ прошедших соревнований.

**Контрольные испытания – 3 ч.**

**Учебно-тематический план занятий по лыжной подготовке,**

**4 –й год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы: | Количество часов: |
| Всего  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | – |
| 2. | Краткий обзор развития лыжного спорта в России. | 1 | 1 | – |
| 3. | Гигиена и врачебный контроль занимающихся. | 2 | 2 | – |
| 4. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающегося | 4 | 4 |  |
| 5. | Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам. | 2 | 2 |  |
| 6. | Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж. | 3 |  1 |  2 |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка. |  239 | 40 |  199 |
| 8. |  Общие основы техники и тактики занимающегося. | 170 | 20 | 150 |
| 9. |  Участие в соревнованиях. |  7 | – |  7 |
| 9. |  Контрольные испытания. | 3 | – | 3 |
|  | Итого:  | 432 | 71 | 361 |

**Содержание программного материала**

**5 –го года обучения.**

**Физическая культура и спорт в России – 1 ч.**

Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления мира между народами.

**Краткий обзор развития лыжного спорта в России – 1 ч.**

Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской социалистической революции. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и интервенции. Роль всеобуча в развитии лыжного спорта. Дальние лыжные походы. многодневные лыжные гонки. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны.

**Гигиена и врачебный контроль занимающихся – 2 ч.**

Гигиенические требования к проведению занятий. Учёт температуры и влажности воздуха, силы ветра и характера работы при занятиях. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: аппетит, самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Дневник тренировки и самоконтроля. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающегося – 4 ч.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Кровообращение и его значение. Сердце и сосуды. Лёгкие и их значение. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения и обмен веществ.

**Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам – 2 ч.**

Выбор мест соревнований. Расположение трасс, их измерение и разметка, прокладка лыжни. Составление схем и профилей трасс. Подготовка и оборудование старта и финиша. Обслуживание участников соревнований.

**Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж – 3 ч.**

*Теория.* Правила ухода за лыжами, палками и обувью после каждого их употребления. Просушивание лыжных ботинок. подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению. Хранение инвентаря в домашних условиях на лыжных станциях. Правила пропитки лыж горячей смолой. Дальнейшее знакомство с лыжными мазями «Темп» и «Висти». Краткая характеристика основных импортных мазей.

*Практика.* Подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению мази. Выбор лыжной мази с учётом температуры и состояния снега. Нанесение лыжной мази одним или несколькими слоями. Смазка лыж одной или несколькими мазями (комбинированная смазка).

 **Общая и специальная физическая подготовка – 200 ч.**

*Теория.* Направленность занятий на овладение большим количеством разнообразных двигательных навыков, на всестороннее физическое развитие занимающихся.

*Практические занятия.* Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, равновесия, гибкости, координации движений и способности к расслаблению (перечень упражнений приведён в программе детской группы).

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором: имитация конькового хода в движении: имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же, в положении посадки в одноопорном скольжении; то же, со сменой ног в посадке; имитация одновременного бесшажного хода. Передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах. Упражнения, имитирующие стойки спуска на склоне.

**Общие основы техники и тактики занимающихся – 199 ч.**

*Теория.* Современные требования к правильной технике лыжных ходов. разбор пяти фаз скользящего шага. Анализ попеременного двухшажного хода, конькового хода. Применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни. Значение технического и тактического мастерства для достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Совершенствование поворотов на месте. Изучение поворотов прыжком с опорой на палки. Игровые задания.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Игровые задания. Изучение попеременного четырёхшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъёмов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».

Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках: техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха.

Совершенствование торможений «упором» и «плугом».

Совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота из упора на параллельных лыжах. Игровые задания.

Повторное прохождение отрезков (50 – 150 м) без нарушения техники лыжных ходов: 8 – 10 х50 м с отдыхом 1,5 мин.: 4 – 6 х100 – 150 м с отдыхом 3 – 5 мин. различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции. Передвижение со слабой и средней интенсивностью по средне – пересечённой местности до 60 – 70 мин.; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Повторное прохождение отрезков до 300 – 400 м с сильной интенсивностью ( интервалы для отдыха 5 – 6 мин.).

**Участие в соревнованиях – 7 ч.**

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки – до 2 км, мальчики – до 3 км). Подготовка к соревнованиям. Тактический план гонки. Анализ прошедших соревнований.

**Контрольные испытания – 3 ч.**

**Учебно-тематический план занятий по лыжной подготовке,**

**5 –й год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы: | Количество часов: |
| Всего  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | – |
| 2. | Краткий обзор развития лыжного спорта в России. | 1 | 1 | – |
| 3. | Гигиена и врачебный контроль занимающихся. | 2 | 2 | – |
| 4. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающегося | 4 | 4 |  |
| 5. | Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам. | 2 | 2 |  |
| 6. | Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж. | 3 |  1 |  2 |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка. |  200 | 40 |  160 |
| 8. |  Общие основы техники и тактики занимающегося. | 199 | 20 | 179 |
| 9. |  Участие в соревнованиях. |  7 | – |  7 |
| 9. |  Контрольные испытания. | 3 | – | 3 |
|  | Итого:  | 432 | 71 | 361 |

Приложение.

**Содержание программного материала**

 Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникнове-
нии лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения 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 и техника безопасности на занятиях.
Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учеб­но-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжны­ми палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. 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

2 Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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 па 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 дня 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, на 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 упражнении и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготов­ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); 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.

**Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития  технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п-п** | **Контрольное упражнение** | **возраст** | **Оценка** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **1. Общая физическая подготовка** |
| 1. | Бег 30м (сек) | 9  | 6,6 | 6,0 | 5,4 | 6,8 | 6,2 | 5,5 |
| 10  | 6,5 | 5,8 | 5,1 | 6,6 | 6,0 | 5,2 |
| 2. | Бег 60 м (сек) | 9  | 11,8 | 11,2 | 10,6 | 12,2 | 11,6 | 10,8 |
| 10  | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,8 | 10,1 |
| 11 | 10,6 | 10,0 | 9,4 | 11,1 | 10,4 | 9,8 |
| 3. | Прыжок в длину сместа (см) | 9  | 145 | 155 | 165 | 135 | 145 | 155 |
| 10  | 155 | 165 | 175 | 145 | 155 | 165 |
| 11 | 160 | 170 | 190 | 150 | 160 | 170 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (раз) | 9  | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| 10  | 4 | 6 | 8 | - | - | - |
| 11 | 5 | 7 | 9 |  |  |  |
| 5. | Отжимание в упоре на руках (раз) |  9  | 12 | 14 | 16 | 8 | 11 | 14 |
| 10  | 14 | 16 | 18 | 10 | 14 | 16 |
|  |  |  |  | 14 | 16 | 18 |
|  **2. Специальная физическая подготовка** |
| 1. | Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек) |  9  | 7,38 | 6,17 | 5,17 | 8,17 | 7,38 | 6,32 |
| 10  | 6,17 | 5,47 | 5,12 | 7,38 | 6,32 | 5,47 |
| 11 | 5.40 | 5,00 | 4,30 | 7,10 | 6,00 | 5,15 |
| 2. | 2 км (мин,сек) |  9  | 15,18 | 13,39 | 12,44 | 16,34 | 15,19 | 13,52 |
| 10  | 13,28 | 12,44 | 11,19 | 15,19 | 13,52 | 12,38 |
| 11 | 12,50 | 12,00 | 10,40 | 14,40 | 13,00 | 12,10 |

**Контроль за уровнем нагрузки**

(на занятия проводится по карте 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 |

*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

 **Этапы педагогического контроля.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** |  **Содержание** **контроля** | **Оценка выполнения** | **Вид конт-роля** |
| **«хорошо»** | **«удовлет- ворительно»** | **«плохо»** |
| Октябрь | Имитация переменного двухшажного хода на подъёме длиной 50м.Имитация конькового хода.Спуск с горы в основной стойке. | Законченные отталкиванияруками и ногами. Плавная загрузка опорной ноги.Правильная стойка. | Незаконченное отталкивание рукой или ногой. Значительное нарушение в координации, в постановке ноги.Неуверенное прохождение спуска. | Значительное нарушение в координации, в постановке ноги. Незакончен-ные отталкивания ногами и руками. Неуверенное прохождение спуска с падением. | Вводный |
| Декабрь | Прохождение одновременным одношажным ходом. Поворот в «плуге». | Движение рук и ног выполняется плавно, слитно. Чётко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги.Уверенная загрузка лыжи, правильное ведение лыж. | Незначитель-ное нарушение в движении рук и ног. При скользящем шаге нет наката.Неуверенное выполнение поворота. | Значительные нарушения в движении рук и ног.Неуверенное прохождение спуска с падением. | Промежуточный |
| Март | Прохождение поперемен-ным двухшажным ходом, коньковым ходом.Поворот переступанием в движении. | Согласованная работа рук и ног. Правильный вынос палок, законченный толчок рукой и ногой.Уверенное переступание с переносом массы тела с лыжи на лыжу | Незначитель-ное нарушение в согласовании движений рук и ног. Неуверенное выполнение поворота. | Значительное нарушение согласования движения рук и ног. Двухопорное скольжение.Неуверенное выполнение поворота с падением. | Итоговый |

 Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

 На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонт и хранение лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества необходимые лыжникам, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувство коллективизма.

Данный материал планируется в зависимости от возраста, общей физической и специальной подготовки занимающихся. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать технические средства «плакаты, кинокольцовки, учебные кинофильмы». В занятиях с детьми наиболее целесообразно применение игрового метода.